ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤੇਹ॥

ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ।

ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।

ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਯੁਰਵੈਦਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ 'ਚੋਂ ਲਿਖੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਬਚਣ ਲਈ ਅਮੋਲਕ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਲੇਖਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਕ:-
ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਦੇ ਦਾਤੇ,ਪੰਥਰਤਨ,
ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਕੈ; ਗਰੀਬੀ ਸਮਾਹਾ॥ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ; ਪਰਉਪਕਾਰ ਉਮਾਹਾ॥
ਪੂਰਨ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਸੱਚਖੰਡ ਵਾਸੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਮਾਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਸੰਤ ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਪਰ ਉਪਕਾਰੀ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਦੇ,
ਹਰਿ ਹਰਿ ਮੇਲਿ ਮੇਲਿ ਜਨ ਸਾਧੂ; ਹਮ ਸਾਧ ਜਨਾ ਕਾ ਕੀੜਾ॥
ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਕੇ ਕੀੜੇ ਕ੍ਰਿਮ,ਸਭ ਦੀ ਚਰਨ-ਧੂੜ, ਦਾਸਨਦਾਸ ਚਰਨ ਸਿੰਘ ਉਰਫ਼ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਦਾਉਧਰ, (ਮੋਗਾ) ਜਵਾਹਰਸਿੰਘ ਪਿੰਡ ਚਮਿੰਡੇ (ਲੁਧਿਆਣਾ)ਪੰਜਾਬ ਇੰਡੀਆ। ਅਮਰਇੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਸੁਖਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਜਗਨੀਤ ਸਿੰਘ।

ਦਾਸਨਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀਆਂ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਸ ਪੋਥੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ
ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੋ ਜੀ।

੧. ਦਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਬੰਸਾਵਲੀ।
੨. ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਇਤਿਹਾਸ, ਅਖੰਡ ਪਾਠ, ਸਹਜ ਪਾਠ ਮਰਯਾਦਾ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਸਤਿਕਾਰ ਪੂਜਨ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ, ੧੦੧ ਅਰਦਾਸ, ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਦੀਆਂ ਅਰਦਾਸਾਂ।
੩. ਪਰਮਪਾਕ ਪੋਥੀ ਜਨਮ ਸੰਸਕਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸੰਸਕਾਰ, ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਸੰਸਕਾਰ, ਅਨੰਦਕਾਰਜ ਸੰਸਕਾਰ, ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ।
੪. ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਬੋਲੇ ਅਤੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤ੍ਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਰਹੇ ਹਨ।ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ, ਗੱਡੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁੱਭ ਸਿੱਖਿਆ।
੫. ਆਦਿ ਗੁਰਬਾਣੀ,ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ਬਾਣੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ’ਚੋਂ ਗ੍ਰੀਬੀ ਵਾਲੇ,ਸਬਦ ਪਦਾਂ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ, ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।
੬. ਪੋਥੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਟੀਕ.ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।
੭. ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ, ਅਰਥ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪੋਥੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ।
੮.ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ।
੯. ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ।

ਗੁਰੂ ਪਿਆਰੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਕੇ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਚਾਰਣ ਸ਼ੁਧੀ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨਾਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਵੀ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਤੋਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਲਾ ਕੇ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਮਗਰ ੨ ਬੋਲਣ ਜੀ।ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਸੰਥਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਰਥਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸੰਥਾ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦਸ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਬੰਸਾਵਲੀ ਪੋਥੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਪੋਥੀ ਦੀ ਐਮਪੀ ਥ੍ਰੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਲਾ ਕੇ, ੧੩ ਵਾਰੀ ਸੁਣੋ,ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਨੰਬਰ ਵਾਰ ਨੰਬਰ ੨,੩,੪,੫,੬ ਹਰ ਪੋਥੀ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਪੰਜ ਪੰਜ ਵਾਰ ਸੁਣ ਕੇ, ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ, ਅਰਥ ਪਾਠ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਰਾਮ ਪੋਥੀ ਸ਼੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ੨੫ ਵਾਰ ਸੁਣੋ, ਘਰੇ ਬੈਠੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਲੱਖਾਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੋ ਜੀ।ਗ੍ਰੀਬ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀਆਂ ਪੋਥੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਐਮਪੀ ਥ੍ਰੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ।ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ:- ਪਰਮਪਾਕ ਪੋਥੀਆਂ ਦੀ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਘਰ ਗੱਡੀ ਖੇਤ ਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਈ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਅਵਾਜ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੰਨਾਂ ਚ ਪੈਂਦੀ ਰਹੇ।ਸਾਡੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਬੇਅੰਤ ਜੀਅ ਜੰਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਸੁਣਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਲਿਆਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਾਗਦਿਆਂ ਸੁਤਿਆਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੋਥੀਆਂ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ ਜੀ।

ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਐਮਪੀ ਥ੍ਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ:
ਭਾਈ ਰਾਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਫੋਨ: 905-458-7776.
ਭਾਈ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਫੋਨ: 905-216-7437
ਭਾਈ ਤਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਫੋਨ: 519-621-4773
ਭਾਈ ਅਮਰਇੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕੈਨੇਡਾ ਫੋਨ: 519-830-2627
ਭਾਈ ਸਰਬਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਗਿੱਲ, ਪਿੰਡ ਸੁਧਾਰ (ਲੁਧਿਆਣਾ) ਭਾਰਤ ਫ਼ੂਨ 01624- 275-740
ਭਾਈ ਸੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਦਾਉਧਰ(ਮੋਗਾ)ਭਾਰਤ, ਫੋਨ: 98887-74012
ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੋਥੀ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਚ ਛਾਪਣ ਲਈ ਦਾਸਨਦਾਸ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੀ।

email: admin@gursevak.com
www.GurSevak.com

ਅਰੋਗ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਲਿਖਵਾਈ, ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਾਈ ਪੋਥੀ ਗ੍ਰੀਬੀ ਵਾਲੀ, ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ ਇੱਕੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁਧ ਰਿਕੌਡਿੰਗ ਸੁਣੋ ਜੀ।

ਤੱਤਕਰਾ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅਰੰਭ:-

੧.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਬਿਦੇਸ਼ਾਂ ਚੋਂ ਭਾਰਤ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਮਸਕਾਰ।

੨.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ।

੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

੪.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਧੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ,ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ;ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਮਾਇਆ।

੫.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ,ਕਰੋੜਿ ਹਸਤ ਤੇਰੀ ਟਹਲ ਕਮਾਵਹਿ;ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ,ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਅਰੰਭ ਕਰ ਦਿਤੀ।

੬.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਅਥਾਹ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰਿਆ,ਸ਼ਸ਼ਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ,ਕਰਵਾਇਆ।

੭. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ,ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਰਿਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਹੋ ਕੇ,ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਤਾ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਦਿਤੀ।

੮.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਠਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਨਣ ਚ ਪੂਰਨ ਸਾਵਧਾਨ ਹਨ ਜੀ।

੯.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ।

੧੦.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਪੂਰਨ ਉੱਚ ਕਰਣੀ ਕਮਾਈ ਬਾਰੇ।

੧੧.ਭੈੜੀ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਢਿੱਡ ਫ਼ੂਕਣੀ ਦੀ ਥਾਂ ਇਹ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋ।

੧੨.ਚਾਹ ਪਾਪਣ ਚਾਹ ਹਤਿਆਰੀ।ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਿੱਤ ਕਰੇ ਖ਼ੁਆਰੀ। ਤਿਆਗੋ।

੧੩.ਮਾਈਨਸ ਠੰਢ ਚ,ਘਰ ਚ ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ੨ ਨੁਕਸਾਨ।

੧੪.ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ,ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

੧੫.ਘਿਉ ਚ ਤਲ਼ੇ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ,ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

੧੬.ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘਜੀ ਨਥਲਪੁਰੀਏ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਮਸਾਲੇ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਗੰਢੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ।

੧੭.ਦਾਸਨਦਾਸ ਨਾਲ ਹੱਡ ਬੀਤੀ, ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਕੀਮਤੀ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।

੧੮. ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਵਰਜਿਸ਼ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ, ਸੇਹਤ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ,ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨੇ ਯੋਗ ਅਨੇਕ ਸ਼ੁਭ ਬਚਨ।

੧੯.ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਲਕੀ ਵਰਜਿਸ਼।

੨੦.ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲ਼ੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲ਼ਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਤੇ ਅਨੇਕ ਫ਼ਾਇਦੇ।

੨੧.ਖ਼ਾਸ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ,ਸੇਹਤ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ।

੨੨.ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ,ਨਮਸਕਾਰ ਯੋਗ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇ ਸਭ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ’ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ ਖ਼ਾਸ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਅਤੇ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਏ।

੨੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।

੨੪.ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ।

੨੫.ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸਾਦਾ ਛਕਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਦਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਏ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸਿੱਖਿਆ।

੨੬.ਕਬਜ਼ ਦੀ ਨਿਵਿਰਤੀ ਕਰੋ।

੨੭.ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜਾਗੋ ਜੀ।

੨੮.ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ।

੨੯.ਇਸ਼ਨਾਨ।

੩੦.ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੩੧.ਮਾਲਸ਼।

੩੨.ਸੈਰ।

੩੩.ਸਖ਼ਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ੩ ਲਾਹੇ।

੩੪.ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ।

੩੫.ਖੰਡ ਗੁੜ ਮੇਥਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੩੬.ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ ਛਕਣ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ।

੩੭.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਬਹੁਤੇ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

੩੮.ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ।

੩੯.ਡਬਲਰੋਟੀ।

੪੦.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨ ਹੋਵੋ।

੪੧. ਸਰਬਲੋਹ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ,ਸੜਨ ਸਾੜਨ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ,ਸਭ ਦੇ ਦੁਸ਼ਮਣ, ਭੈੜੇ ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ।

੪੨.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ।

੪੩.ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇਂ।

੪੪.ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ।

੪੫.ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ।

੪੬. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ।

੪੭.ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋਣਾ,ਬਦਬੋ ਆਉਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਤੇ ਨਿਵਿਰਤੀ।

੪੮.ਸਾਵਧਾਨ! ਸਾਵਧਾਨ! ਸਾਵਧਾਨ! ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚੋ।

੪੯.ਘਰੇ ਰੂੜੀ ਬਾਤ ਹੈ ਕੂੜੀ।

੫੦.ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦਾ ਢੰਗ।

੫੧.ਪਸੂ ਮਿਲਹਿ ਚੰਗਿਆਈਆ ਖੜੁ ਖਾਵਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਦੇਹਿ॥ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਉ!ਜੀਆਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ ਜੋ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨ।ਤੱਤਕਰਾ ਗੁਪ੍ਰਸਾਦਿ ਸੰਪੂਰਨੰ।

(ਨੋਟ:- ਮਹਾਨਕੋਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਭੰਗ ਅਫ਼ੀਮ ਨੁਸਖਿਆਂ ਚ ਲਿਖੀ ਹੈ, ਭੰਗ ਅਫ਼ੀਮ ਨਸ਼ੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣੇ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵੱਲੋਂ ਸਖ਼ਤ ਮਨ੍ਹਾ ਹਨ ਜੀ)

ਸ੍ਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਮਹਾ ਸੁਆਦਮਈ ਸੁਖਦਾਇਕ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ:- ਪੋਥੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ, ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਵੇਗੀ ਜੀ, ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ, ਦੇਸੀ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਗ੍ਰੰਥ ਚੋਂ ਪੁਰਾਤਨ ਨੁਸਖੇ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕਈ ਨੁਸਖ਼ੇ ਹਨ, ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦੀ ਰੈਅ ਨਾਲ ਵਰਤੋ ਜੀ। ਪੁਰਾਤਨ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਤੋਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਭਰਪੂਰ ਨੁਸਖ਼ੇ ਹਨ, ਇਹ ਅਲੋਪ ਨਹੀਂ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਬਿਨਾ ਬੀਜੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿੱਖਿਆ ਇਹ ਹੈ ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਾਡੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹਨ ਉਹ ਤਿਆਗਣੀਆਂ, ਜੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਲਿਖੇ ਹਨ ਉਹ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਬਿਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਛਕਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਬਿਮਾਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋਵੇ, ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆ ਆਟਾ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਜਾਮਣਾ ਫਲ ਛਕਣੇ,ਮਿੱਠਾ ਬੰਦ ਕਰਨਾ, ਇਉਂ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਬਾਰੇ ਭੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਅਸੀਂ ਆਪ ਸਿੱਖਿਆ ਲੈ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰੀਏ। ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰੋ, ਜੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਭੀ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਲੱਭਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਨ ਵਧੇ। ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਮਰਨ ਸਤਸੰਗਤ ਚ ਰਹਿਣ ਬਿਨਾ, ਸਭ ਕੁੱਝ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਵਿਕਾਰ ਤਿਆਗਣਾ ਕੁਸੰਗ ਨਸ਼ੇ, ਵਿਸ਼ੇ ਤਿਆਗਣੇ ਜੀ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਮਰਯਾਦਾ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਛਕੀ ਦਵਾਈ ਹੈ, ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਬਾਰ ੨ ਬਹੁਤੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਪਜੀ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਵਾਰੋ ਜੀ, ਹੋਰ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉ। ਸੌਂਫ਼ ਔਲੇ ਆਦਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅੱਡ ੨ ਤਸੀਰ ਗੁਣ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਚੇਤੇ ਕਰਕੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਕਰਨੀ, ਜਿੰਨੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਰਲੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਖਾਣ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਡੰਗ ਦਵਾਈ ਖਾ ਕੇ, ਮੁਆਫ਼ਕ ਨ ਹੋਵੇ, ਨ ਖਾਉ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਗਲਤੀ ਹੈ। ਗੰਦਾ ਭੋਜਨ ਛੱਡਣ ਨਾਲ ਬੜੀ ਹੀ ਮੌਜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਬੇਹੀ ਦਾਲ਼ ਰੋਟੀ ਤਲੇ ਗਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਗੰਦੇ ਫ਼ਲ ਗੰਦੇ ਨਸ਼ੇ ਕੁਸੰਗਤ ਆਦਿ। ਕਸ਼ਟ ਬਿਪਤਾ ਦੀ ਨਿਵਿਰਤੀ, ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ ਜੀ। ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਜੇਕਰ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਵਿਸਮਾਦ ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਵਾਈ ਬੇਹੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਗਲ਼ੀਆਂ ਜਲ਼ੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਾਉਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਮਿੱਠਾ ੨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੇ ਪੂਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਜੀ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ। ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਸਾਂ ਪਾਤਿਸਾਹਾਂ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਨਾਮ ਲੈ ਕੇ, ਪਦਾਰਥ ਮੁਖ ਚ ਪਾਉ। ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਕਲਪ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਰਪ ਕੇ ਭੋਜਨ ਛਕਣਾ।ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਗੁਰਫ਼ਤਹਿ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਚਲਾਈ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੋਥੀਆਂ ਦਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਕਰਾਉ, ਜੂਠੇ ਹੱਥ ਨ ਲਾਓ, ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਂਦ ਵੱਲ ਨ ਰੱਖੋ। ਰੁਮਾਲੇ 'ਤੇ ਸਜਾ ਕੇ ਉੱਪਰ ਰੁਮਾਲਾ ਦੇਵੋ, ਬਾਰ ੨ ਪ੍ਰਕਰਮਾਂ ਡੰਡਉਤ ਚੌਰ ਕਰੋ ਜੀ, ਧਾਰਮਿਕ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪੈਂਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਨ ਲਾਓ ਜੀ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਸਵੰਧ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਕਹੀ ਜਾਉ ਬਹੁਤ ਟਿਕਾਅ ਸ਼ਾਂਤੀ ਫ਼ਲ ਮਿਲੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਔਣ ਉਠਾਉਣ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਬੋਲੋ ਬੁਲਾਉ ਹੱਸੋ ਹੱਸਾਉ ਜੀ।। ਕੁਸੰਗਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ੨ ਵੇਲੇ ਸਾਧਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਚ ਜਾ ਕੇ, ਲੰਗਰ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣੇ ਗਾਰਬੇਜ਼ ਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ ਬੜੀ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਿਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਬੰਦੇ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਨ, ਉਹ ਮੂੰਹ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰਨੀ। ਕੋਟਿ ਨਮਸਕਾਰ।

ਰੋਟੀ ਦਾਲ਼ ਬਨਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖੋ! ਚਰਨ ਚੱਟ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ, ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰਸੋਈ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਵੋ, ਸਟੋਰਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਫ਼ੂਡ ਚ ਕੈਂਸਰ ਕਬਜ਼ੀ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹਨ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਭ ਨੂੰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ਣ, ਬੈਡ ਬੇਹੀ ਤੜਕੇ ਕਰਕੇ ਜੀਵ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ, ਫ਼ੂਡ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜਿਸ ਫ਼ੂਡ ਨੂੰ ਸਿਗ੍ਰਟਾਂ ਵਾਲੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਭੈੜੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖਾਣ ਜੋਗ ਨਹੀਂ।ਰੋਟੀ ’ਤੇ ਦਾਗ਼ ਲੱਗੇ ਹੋਣ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾਗ਼ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨਿਆਣੀ ਉਮਰ ਚ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਕੋਲੇ ਬਾਰ ੨ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਬਹੁਤੇ ਜੁਆਨ ਰੋਗੀ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਦੀ ਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ, ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁੰਨਣ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਆਟਾ ਗੁੰਨ੍ਹਦਿਆਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁੰਨ੍ਹਣਾ ਜਿਵੇਂ ਕਸਰਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਜੀ। ਆਟਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਗੁੰਨਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਪਿਆ ਰਹੇ ਮੱਖੀਆਂ ਭਿਣਕਣ, ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੰਨ੍ਹੋ, ਜੇ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਹੋਰ ਗੁੰਨ੍ਹਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਆਟਾ ਪਾ ਕੇ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੌਣਾ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ, ਰਲਾਈ ਜਾਣਾ, ਆਟਾ ਹੱਥ ਨੂੰ ਲੱਗੇਗਾ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਲਾਈ ਜਾਣਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁੰਨ੍ਹਦਿਆਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾਈ ਜਾਣਾ, ਖ਼ੂਬ ਗੁੰਨ੍ਹਣ ਤੋਂ ਨਰਮ ਜੋ ਜਾਵੇਗਾ ਜੇ ਕਰੜਾ ਹੋਵੇ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਨਰਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜੀ। ਤਵਾ ਪੂਰਾ ਤਪਾ ਕੇ ਰੋਟੀ ਤਵੇ ’ਤੇ ਪੌਣੀ, ਠੰਢੇ ਤਵੇ ’ਤੇ ਰੋਟੀ ਪੌਣ ਨਾਲ ਤਵੇ ਨੂੰ ਚੁੰਬੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲੋਈਆ ਤੋੜਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨੂੰ ਪੜੇਥਣ ਲਾ ਕੇ ਲੋਈਆ ਤੋੜ ਕੇ, ਲੋਈਏ ਨੂੰ ਪੜੇਥਣ ਲਾਵੋ ਜੀ। ਤਵੇ ’ਤੇ ਰੋਟੀ ਪੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤਵੇ ’ਤੇ ਹੱਥ ਕਰਕੇ ਵੇਖੋਂ, ਹੱਥ ਨੂੰ ਸੇਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਰੋਟੀ ਪਾਵੋ ਜੀ। ਰੋਟੀ ਪਤਲੀ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲਾ ਪਾਸਾ ਘੱਟ ਸੇਕਣਾ, ਪਹਿਲਾ ਪਾਸਾ ਉਲੱਦ ਕੇ ਦੂਜਾ ਪਾਸਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕੋ. ਰੋਟੀ ਝੱਟ ਫੁੱਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਹੀਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਦਾਗ਼ ਲੱਗੇ। ਥਾਲ਼ੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਿੱਲੀ ਕਰੋ, ਥਾਲ਼ੀ ਚ ਲੋਈਆ ਰੱਖ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਨੱਪ ੨ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾਉ, ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਨੱਪ ਕੇ ਪਤਲੀ ਕਰੋ, ਉਲੱਦ ਕੇ ਨੱਪ ਕੇ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਲਾ ਕੇ ਵੱਧਾ ਕੇ ਤਵੇ ’ਤੇ ਪਾਉ, ਪੜੇਥਣ ਬਿਨਾ ਰੋਟੀ ਮਿੱਠੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਦਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਣੋ, ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ, ਮਲ਼ ੨ ਕੇ ਧੋਵੋ ਜੀ। ਦਾਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਮੰਨੋ, ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਜੀ। ਹਲਦੀ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ, ਥੋੜੀ ਅੱਗ ’ਤੇ ਦਾਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉ ਜੀ।;ਸਹਜਿ ਪਕੈ ਸੋ ਮੀਠਾ॥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੱਗ ਨਾਲ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਾਲ਼ ਕੇਵਲ ਇੱਕ ਡੰਗ ਦੀ ਹੀ ਧਰੋ, ਜੇ ਦਾਲ਼ ਥੋੜੀ ਹੋਵੇਗੀ ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ ਕੇ ਚੂਰੀ ਕੁੱਟ ਕੇ ਭੀ ਰੋਟੀ ਖਾਧੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।ਸੁਣੋ ਜੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਲਾਲ! ਜੇ ਖਾਈਏ ਬੇਹੀ ਦਾਲ਼, ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਸੌ ਗਾਲ਼।

ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਉਸ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਤਸੀਰ ਉਮਰ ਬਲ ਰੁੱਤ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਬਜ਼ੀ, ਹੋਰ ਦਵਾਈ ਖਾਂਦਾ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਆਦਿ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖ ਕੇ, ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਕੁੱਝ ਡੰਗ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਜੀ, ਜੇ ਦਵਾਈ ਮੁਆਫਕ ਨ ਆਈ ਤਾਂ ਹੋਰ ਦੁੱਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੇ ਸ੍ਰੀਰ, ਗਰਮ ਦਵਾਈ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ ਨ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਤਕੜੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, ਹੁਣ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਵੱਡੇ ੨ ਪੁੜੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮੁਆਫਕ ਨ ਹੋਣ, ਸੋ ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਡੰਗ ਦਵਾਈ ਦੇ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦੇਖ ਕੇ, ਵੱਧ ਸਮੇ ਲਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਹਕੀਮ ਕਹਿੰਦਾ ਗੁੜ ਚ ਸੁੰਢ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾ, ਦਾਸ ਕਿਹਾ, “ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਇੱਕ ਕਿਨਕਾ ਭੀ ਸੁੰਢ ਨਹੀਂ ਖਾ ਸਕਦਾ”।ਜੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਨੁਕਸ ਨ ਹੋਵੇ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸੋਧ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਵਾਈ ਤੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਸਚਿਆਰੀ ਮਾਂ ਚਾਹ ਚ ਤੰਬਾਕੂ ਜਾਣ ਕੇ,ਚਾਹ ਤਿਆਗ ਕੇ,ਤੰਬਾਕੂ ਰਹਿਤ ਦੁੱਧ ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੁੰਘਾਵੇ।ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਖੰਡ ਨ ਦੇਵੇ,ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੋਣੋ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਅਫ਼ੀਮ ਆਦਿ ਦੇਣਾ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ। ਮਲੱਠੀ ਪਾਣੀ ’ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪੁਣੋ, ਥੋੜੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਾ ਕੇ

ਰੱਖੋ, ਚਮਚਾ ੨ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਖੰਘ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ, ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਉ, ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਸੱਜਰਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ। ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣ ਦੀ ਰੀਤ ਆਮ ਹੈ, ਉਮਰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਕਾਰਨ ਸ੍ਰੀਰ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦੁੱਖੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਲੋਂ ਸੰਜਮ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਇਸ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਵੱਸ ਨ ਹੋਵੋ ਜੀ, ਜੇ ਪਤਾ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਖਾ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਕਰੀਏ ਦਵਾਈ ਖਾਈ ਜਾਈਏ, ਦਵਾਈ ਭੀ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਬੁਰਕੀ ਛੋਟੀ ਪਾਉ, ੩੨ ਵਾਰੀ ਚਿੱਥੋ। ਹੱਥੀਂ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਜਾਚ, ਆਪ ਸਿੱਖੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉ। ਆਪ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਬਿਨਾ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ, ਭੋਜਨ ਤਾਜ਼ਾ ਵਧੀਆ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਮਿਰਚਾਂ ਤੜਕਾ ਮਸਾਲੇ ਨਾਲ ਅਲਸਰ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਸਮੇਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੱਥੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੁਰਕੀ ਲੱਗ ਕੇ ਕਈ ਮਰੇ ਹਨ,ਕੋਲੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖੋ, ਥੋੜਾ ੨ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਸਭ ਨਾਲ ਦਿਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਕੇ, ਲੂੰ ੨ ਕਰਕੇ ਖ਼ੂਬ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲੋ ਜੀ। ਅਣਚਾਰੀ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ ਕੇ ਸੌਣਾਂ,ਸਿਹਤ ਲਈ ਭਾਰੀ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਹਲਕਾ ਥੋੜਾ ਭੋਜਨ ਛਕਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉੱਠਣਾ ਨ ਪਵੇ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਨ ਢਕ ਕੇ ਪੱਗ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਘਰੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਲਾਉ, ਫਾਰਮਾਂ ਸਟੋਰਾਂ ਦੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਔਰਗੈਨਿਕ ਹਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦੁੱਧ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਚ ਏ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੈ, ਨਿਗ੍ਹਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਚ ਰੇਸ਼ਾ ਹੈ, ਪੋਥੀ ਚ ਲਿਖਿਆ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਉਬਾਲੋ ਜੀ। ਪਰਾਇਆ ਹੱਕ ਭੁਲ ਕੇ ਭੀ ਨ ਖਾਉ। ਯਥਾ:- ਹਕੁ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ; ਉਸੁ ਸੂਅਰ ਉਸੁ ਗਾਇ॥ ਅਪਣੀ ਧਰਮਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸਭ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸੁਆਦ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਬਾਗ਼ਬਾਨੀ ਖੇਤੀ ਹੱਥੀਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਸ੍ਰੀਰ ਸਦਾ ਅਰੋਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਪਾਣੀ ਚ ਤਰਨਾ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਵਾਲੇ ਫੁਰਮਾਉਂਦੇ ਸਨ, ਕਿ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੮ ਮੀਲ ਤੁਰੇ ਜਾਂ ਭੱਜੇ, ਪੂਰਨ ਭਗਤ ਜੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ’ਤੇ ਬਿਠਾਉ ਸ਼ੁਭ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਮੰਨੋ।ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਕੋਈ ਮਿੱਠੀ ਚੀਜ਼ ਮੂੰਹ ਚ ਪੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬੁਰੀ ਹੈ, ਸੂਗਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਮੂਰਖ ਤੋਂ ਦਵਾਈ ਨ ਲਵੋ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਜਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਬੜੀ ਹੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਹੈ।ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਚੁੰਮਣਾ,ਰੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹੱਥ ਪੈਰ ’ਤੇ ਸੱਪ ਡੰਗੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਗਿੱਟਾ ਗੁੱਟ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਡੰਗ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ’ਤੇ ਬਲੇਡ ਨਾਲ ਚੀਰਾ ਦੇਵੋ, ਮਿਲਟ੍ਰੀ ਹੌਸਪਿਟਲ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਸੋਟੀ ਹੱਥ ਚ ਰੱਖੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਜੋੜਾ ਪਾ ਕੇ ਤੁਰੋ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਗਡੀ ’ਤੇ ਅਸਵਾਰੀ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨੇਕ ਸਾਊ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਸਵੇਰੇ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਤ੍ਰੇਲੇ ਘਾਹ ’ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਭਰਿੰਡ ਮੱਖੀ ਲੜੇ, ਕੰਡਾ ਕੱਢੋ, ਗੰਢਾ ਕੱਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਮਲੋ, ਤੁਰੰਤ ਦਰਦ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿੱਥੇ ਭਰਿੰਡ ਮੱਖੀਆਂ ਕੱਟਦੀਆਂ ਹੋਣ, ਧੂੰਆਂ ਕਰੋ, ਜੇ ਖੱਖਰ ਤੋਂ ਮੱਖੀਆਂ ਭਰਿੰਡ ਇਕੱਠੇ ਉੱਡਣ, ਡੰਡੇ ’ਤੇ ਲੀਰਾਂ ਲਪੇਟ ਕੇ ਉੱਪਰ ਥੋੜਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਬੁਝਾ ਦਿਉ, ਉਹ ਧੂਆਂ ਹੱਥ ਚ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲੜ ਨਹੀਂ ਸਕਣਗੇ, ਧੂੰਏਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਪ ਮਰਕੇ ਪੁੱਠਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਪੁੱਠਾ ਨ ਹੋਵੇ ਸਮਝੋ ਜਿਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਇਹ ਸੁੰਦਰ ਅਸੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਛਕ ਕੇ, ਦੁਬਾਰਾ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਬਿਨਾ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਦੀ ਇਹ ਬੜੀ ਹੀ ਸਲਾਘਾ ਯੋਗ ਖੋਜ ਹੈ, ਹਰ ੪ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਭੁੱਖ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜਾ ੨ ਅਹਾਰ ਛਕੋ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਸੁਨਿਹਰੀ ਅਸੂਲ ਹੈ।ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵੱਧ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ, ਸ੍ਰੀਰਕ ਭਾਰ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ। ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸੱਜਰੀ ਦੇਗ਼ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੁਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੱਜਰਾ ਪਦਾਰਥ ਹੀ ਛਕੋ ਛਕਾਉ,ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨੋ ਮਨਾਉ,ਨਿਹਾਲ ਹੋ ਜਾਉ।ਦਾਸਨਦਾਸ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਕੇ ਔਣ ਤੋਂ, ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਨੇ ਦੋ ਵਾਰ ਪ੍ਰਾਸਟੇਟ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ੮ ਮਹੀਨੇ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਨੇ ਟੈਸਟ ਕੀਤੇ, ਦਵਾਈ ਦਿਤੀ ਉਲਟ ਪਈ, ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਸ਼ਰਲਾ ਰੁਕਣੋ ਨ ਹਟਿਆ।ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਗੰਢਾ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਤੜਕਾ ਬੰਦ ਕਰਾ ਦਿਤਾ।ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ੨੪ ਘੰਟੇ ਸ੍ਰੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਠ ਸੁਨਣ ਦੀ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਾਗਦਿਆਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁੱਧ

ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੰਪੀਊਟ੍ਰ ਦੁਆਰਾ ਸੁਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਮੋਟਾ ਆਟਾ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਬੰਦ ਕਰਵਾ ਦਿਤੇ। ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਬੇਹੱਦ ਗੁਣਕਾਰੀ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ।

ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ,ਖ਼ੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਜਾਵੇ,ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਕੱਢੋ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੋਣ।ਜਿਵੇਂ ੫ ਪਿਆਰੇ, ੪ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਆਦਿ ਬੇਅੰਤ ਪ੍ਰੇਮੀਂ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਅੰਗ ੨ ਕਟਾਏ,ਸਿਰ ਅਰਪੇ,ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਟੋਟੇ ੨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਝੋਲੀਆਂ ਚ ਪੁਆਏ,ਗਲ਼ਾਂ ਚ ਹਾਰ ਪੁਆਏ,ਆਦਿ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ।ਇਉਂ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਨੂੰ ਤਨ ਮਨ ਧਨ ਸਿਰ ਸਰਵੰਸ ਅਰਪੇ।ਨਿੱਤਨੇਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆਪਣੀ ਡਾਇਰੀ ਤੇ ਨੋਟ ਕਰਦਾ ਰਹੇ,ਗੁਰੂ ਚਰਨਕਮਲਾਂ ਚ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਭੇਟਾ ਕਰਦਾ ਰਹੇ।ਇਮਪੀਥ੍ਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਕੀਰਤਨ ਲਾ ਕੇ,ਸ੍ਰੀ ਸਟੀਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੇ।ਫੇਰ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ ਕਰੇ ਜਾਂ ਬੋਰਡ (ਤਖ਼ਤੇ) ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ,ਕਸਰਤ ਕਰਦਿਆਂ ਗੁਰੂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰ ਕੇ,ਤੱਕ ਕੇ,ਪ੍ਰੇਮ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹੇ।ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਚਨ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁ-ਵਚਨ ਬੋਲਣਾ, ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਸੇਵਾ ਤਹਿ ਦਿਲੋਂ ਕਰਨੀ। ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਤਾਂ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭੀ ਪੂਰਨ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ ਚਰਨੀ ਹੱਥ ਲਾਉ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲੇਗੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਸਮਝ ਕੇ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕਢਣੀਆਂ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ। ਆਪ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਹੱਸਣਾ ਨਹੀਂ, ਸੁਨਣ ਵਾਲਾ ਹੱਸੇ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਐਮਪੀਥ੍ਰੀ ’ਤੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਲਾਈ ਰੱਖਣਾ। ਸੋਹਣੇ ਸੁਪਨੇ ਔਣਗੇ।ਘਰ ਚ ਇਨਰਜੀ ਸੇਵਰ ਬਲਬ, ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਚ ਜੀਰੋ ਵਾਟ ਦੇ ਬਲਵ ਲਾਉ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਲਾਈਟ ਵਰਤੋ, ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟ ਨਾਲ ਨਿਗ੍ਹਾ ਘਟਦੀ, ਪੈਸੇ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲਾਈਟ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਬੰਦ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾਉ।ਦੁਰਮੱਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਚ, ਪਰਾਏ ਘਰਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਅਥਵਾ ਪਾਣੀ ਬਿਜਲੀ ਤਾਸ਼ ਜੂਆ ਆਦਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਗਲਤ ਪਾਸੇ ਧਨ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਵੱਡਾ ਘਾਟਾ ਹੈ, ਲੇਖਾ ਧਰਮਰਾਜੇ ਕੋਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਆਣੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਟੱਬ ਭਰ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਪੈਸੇ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਂਡੇ ਲੀੜੇ ਧੋਣ ਸਮੇਂ ਪਾਣੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਬੇਸਮਝੀ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰੀਆਂ ਬਿਨਾ ਲੋੜ ਦੇ ਨ ਖੋਲ੍ਹੋ।

ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਕਾਮ ਕੁੰਡੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨਾਲ ਹਿਲਾ ਕੇ ਅਪਣੀ ਸਿਹਤ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰੋ, ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਨੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਕਛੈਰੇ ਚ ਹੱਥ ਪੌਣਾ ਵਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕੁਰਹਿਤ ਹੈ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਮਨ੍ਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇੱਕ ਨਿਆਣੀ ਭੋਲੀ ਬੱਚੀ ਨੇ ਅਪਣੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਸਤੇ ਚ ਬੈਂਗਣ ਅੰਦਰ ਕਰ ਲਿਆ, ਛੇਤੀ ਡਾਕਟ੍ਰ ਕੋਲੇ ਨ ਲੈ ਕੇ ਗਏ, ਬਿਚਾਰੀ ਮਰ ਗਈ, ਸਿਆਣੇ ਸ਼ੁੱਭ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਇਹ ਚੌਥੀ ਕੁਰਹਿਤ ਹੈ, ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਨ ਮਿਲਣ ਕਾਰਣ ਐਸੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚੀ ਨੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਬਣਾਇਆ, ਸਿਆਣੇ ਪਿਤਾ ਨੇ ਬੱਚੀ ਦਾ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਪਾੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, “ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਕਾਰਡ ਵਰਤਣਾ ਕੰਗਾਲੀ ਹੈ।” ਧਾਰਮਿਕ ਮੂਵੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਗੰਦੀ ਮੂਵੀ, ਟੀ.ਵੀ. ਸ਼ੋਅ ਅੱਗੇ ਕੀਮਤੀ ਸਮਾ ਬਰਬਾਦ ਨ ਕਰੋ, ਬਹੁਤ ਬੱਚੇ ਟੀ.ਵੀ ਕੰਪਿਊਟ੍ਰਾਂ ’ਤੇ ਗੇਮਾ ਖੇਡ ਕੇ ਨਿਗ੍ਹਾ ਗਵਾਈ ਬੈਠੇ ਹਨ, ਛੇਤੀ ਹੀ ਅੰਨ੍ਹੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਘਰ ਚ ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਵਰਤਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਬਲੱਡ ਅੱਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਹੀਟ ਚ ਸਾਹ ਲੈਂਦਿਆਂ ਮੇਹਦੇ ਚ ਗ੍ਰਮੈਸ਼ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀਟ ਨਾਲ ਬਿੱਲ, ਬੋਤਲਾਂ ਦੇ ਪਾਣੀ ’ਤੇ ਖਰਚ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਰੀਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਤਨੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੀਟ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਇਸ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਓਜ਼ੋਨ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਨ ਦੀ ਗਰਮੈਸ਼ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਹੋਣ,ਧੁੱਪ ਅਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬਿੱਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਏਅਰਕੰਡੀਸ਼ਨ ਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਜਿਤਨੀ ਠੰਢ ਗਰਮੀ ਸਹਾਰੇ, ਤਿਤਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ

ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਮੁੜਕਾ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਗੰਦੇ ਤੱਤ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸੱਜੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪੈਣਾ,ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਹੈ,ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ।ਕਪਾਲੀ ਆਸਣ,ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਮਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ ਆਲੂ ਗੋਭੀ ਅਰਵੀ ਕਚਾਲੂ ਚੌਲ਼ ਭਿੰਡੀ ਵਾਈ ਹਨ,।ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਸਿਹਤ ਦੇ ਉਲਟ ਹੈ।ਤੇਜ਼ ਕੌੜੇ ਮਿੱਠੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ।ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ ਦੋਵੈ ਰੋਗ॥ਪੋਲੇ ਗੱਦੇ 'ਤੇ ਪੈਣਾ ਤਿਆਗੋ, ਹਾਰਡ ਵੁੱਡ 'ਤੇ ਪਵੋ ।ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਕੇ ਮੱਖੀ ਤੇ ਮੱਖੀ ਨ ਮਾਰੋ,ਗੱਦੇ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ।ਜਿਹੜੇ ਘਰਾਂ ਚ ਵਿਹਲੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੋਮ ਸਿੱਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਮ ਸਿੱਕ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੀ ਹੀ ਔਖੀ ਲੰਘਦੀ ਹੈ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਹਰ ਸਮੇਂ ਲਾਈ ਰੱਖੋ,ਚੰਗੀ ਧੁਨ ਕੰਨਾਂ ਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਅਸੰਖ ਪੁੰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।ਸੋਨਾ ਨਹੀਂ ਪੈਨ੍ਹਣਾ,ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤਬਾਹ ਨ ਹੋਵੋ। ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਪੀਵੋ।ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਖ਼ੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਛਕੋ।ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਲਿਖੇ ਸਬਦ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਕੇ ਪੈਣਾ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਫੇਰ ਪੜ੍ਹਨਾ।ਤੇਜ਼ ਤੀਖਣ ਗਰਮੀ ਚ ਜੀਵ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣੋ ਹਟਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ,ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ,ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ,ਹੱਦ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੋਈ ਭੀ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ।ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚੋ।ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਹੋਵੇ ਨ ਖਾਵੋ,ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਨੇ ਜ਼ਹਿਰ ਮਿਲਾਈ ਹੋਵੇ।

ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖ੍ਰੀਦਣ ਵੇਲੇ, ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥ ਚ ਤੱਤ ਤਾਜ਼ਗੀ ਹੋਵੇ ਉਹ ਹੀ ਖ਼ਰੀਦੋ।ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਣ ਤੋਂ ੩ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਗਰ ਛਕੋ।ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਤਿਆਗੋ,ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਵਰਤੋ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਤਣ ਨਾਲ,ਪੇਟ ਗੈਸ ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਥਲਪੁਰੀਏ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਮਸਾਲੇ ਅਧਰਕ ਲਸਣ ਗੰਢੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਵਰਜਦੇ ਸਨ। ੧੨੫ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਰੱਜ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਬੰਦਗੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤੇ।ਫ਼ਲ ਸਬਜ਼ੀ ਲਿਆ ਕੇ, ਧੋ ਕੇ ਫ਼ਰਿਜ ਚ ਰੱਖੋ।ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇ,ਟੂਟੀ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰ ਕਰਕੇ ਪੀਵੋ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਸਹੀ ਨ ਹੋਵੇ, ਤਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਛਕਣਾ, ਜੇ ਠੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੱਟ ਠੰਢਾ ਕਰਨਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਬੋਤਲ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲੋਂ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਉਬਲ਼ਿਆ ਚੰਗਾ ਹੈ।ਦੁੱਧ ਚ ਖੰਡ ਨ ਪਾਉ। ਪੁੰਗ੍ਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜੀ ਦਾਲ ਦਾ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਸੱਜਰੀ ਭਾਜੀ ਘਰੇ ਬੀਜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਫਾਰਮਾਂ ਦੀ ਭਾਜੀ ਚ ਬਹੁਤ ਕੈਮੀਕਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਨੰਤ ਬਾਰ ਅਫ਼ਸੋਸ,ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦਾ ਸੁਆਦ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ, ਪਰ ਇਹ ਸੁਆਦ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਪਸ਼ੂ ਵਾਂਗ ਖ਼ੂਬ ਰੱਜ ਕੇ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਦਾਰਥ ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਚ ਪਾਣੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਨ ਵੀ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਖਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਬਿਨਾ ਖਾਧਾ ਜ਼ਹਿਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਸੁਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਣ ਨਾਲ ਪ੍ਰੀਤ ਫੇਰ ਭੀ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਸਮਝ ਕੇ ਛਕਦਿਆਂ ੨, ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਸਮਝ ਕੇ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਮਸਾਲੇ ਘਿਉ ਚ ਤਲਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਮੂੰਹ ਨੱਕ ਚ ਪਾਣੀ ਆਵੇ, ਸਮਝੋ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਖੰਘ ਆਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਚੱਟ ਲਵੋ।ਤੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਘਿਉ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋਂ, ਤੀਹ ਤੋਂ ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਤੱਕ ਘਿਉ ਘਟਾਉਂਦੇ ਜਾਉ, ਚਾਲੀ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਘਿਉ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ, ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ ਨਿੱਤ ਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਘੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਤੇ ਬਿਰਧ ਨੂੰ ਫੈਟ ਘੱਟ, ਜੁਆਨ ਨੂੰ ਪੂਰੀ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਿਉ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਰੱਜੇ ਬਿਨਾ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਚ ਘਿਉ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਸਾਦਾ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣ ਤਾਂ ਸੁਖੀ ਰਹਿਣ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਟ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਆਲੂ ਗੋਭੀ ਚੌਲ਼ ਅਰਵੀ ਭਿੰਡੀ ਮਹਾਂ ਦੀ ਦਾਲ,ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਬੇਹਾ ਦੁੱਧ,ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਵਾਈ ਪਦਾਰਥ ਹਨ,ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਵਾਈ ਪਦਾਰਥ ਛਕੀਏ ਤਾਂ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠੀਏ ਤਾਂ, ਗਲ਼ ਰੇਸ਼ੇ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਵਧਦੀ ਹੈ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ

ਹਨ, ਦੁੱਧ ਘੀ ਤੜਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਸਰਲਭੱਖੀ ਹਨ, ਅਤਿਅੰਤ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ।ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਪੀਹ ਕੇ, ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਸਾਹ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੱਸਿਆ,"ਪੁੜੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮਾਰਦੀ ਹੈ,ਖੁੱਲਾ ਘੀ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ,ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਅਧਰੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਨੀਮ ਗਿਆਨ ਖਤਰਾ ਜਾਨ,ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।ਸ਼ੁੱਧ ਦਵਾਈ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਹਜ਼ਮ ਕਰੋ। ਲੂਣ ਹਲਦੀ ਮਿਰਚਾਂ ਲਾਲ ਕਾਲੀਆਂ, ਬੇਸਣ ਮੱਕੀ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ,ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਪੀਸੀ ਨ ਖ਼ਰੀਦੋ। ਸਭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਟਣੀਆਂ, ਪੀਸੀ ਚੀਜ਼ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਡਲ਼ਾ ਲਵੋ, ਪੀਸਿਆ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਸਹੀ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਪੱਠਿਆਂ ਚ ਯੂਰੀਆ ਡੰਗਰਾਂ ਦੇ ਟੀਕਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦੋਧੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚ ਦਵਾਈ ਪੌਂਦੇ ਹਨ,ਇੱਕ ਦੋਧੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ,ਜੇ ਦੁੱਧ ਚ ਸਪ੍ਰੇਟਾ ਨ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਰੋੜ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਅਪਣੇ ਛਕਣ ਲਈ ਫਸਲ ਨੂੰ ਯੂਰੀਆ ਨ ਪਾਉ, ਕੇਵਲ ਦੇਸੀ ਰੇਹ ਹੀ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਯੂਰੀਏ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂਰੀਏ ਕਰਕੇ ਡੰਗਰ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਹਾਰਡ ਬਿੱਡ ਤੇ ਪੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ,ਮੰਜੇ ਤੇ ਢੂਹੀ ਕੁੱਬੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ਾਸ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਦਿਲ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਖੱਬੀ ਵੱਖੀ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪੈਣਾ।ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਪਵੋ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਝਟਕਾ ਨ ਵੱਜੇ,ਦਬਾਅ ਨ ਪਵੇ। ਦੋ ਸ੍ਰੀਰਾਂ ਦੇ ਇਕੱਠੇ ਪੈਣ ਤੋਂ ਮੋਹ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਛੂਤ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਰਾਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਰਜਾਈ ਚ ਮੂੰਹ ਕਰ ਲੈਣ ਤਾਂ ਭੈੜੀ ਗੈਸ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅਨਾੜੀ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਪੈਣ ਤਾਂ ਹੋਰ ਭੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਚ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੀ, ਦੋ ਸ੍ਰੀਰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਪੈ ਸਕਦੇ।ਜਿਸ ਪਾਸ ਗਰਮ ਲੀੜੇ ਨ ਹੋਣ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢ ਚ ਅਥਵਾ ਸਫ਼ਰ ਸਮੇਂ ੨-੩ ਕਮੀਜ਼ ਪਜਾਮੇ ਪੱਗਾਂ, ਦੋ ਖੇਸ ਵਰਤ ਕੇ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚੇ।ਬੇਹੀ ਸਬਜ਼ੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ,ਤਾਜ਼ੀ ਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇਵੋ। ਚੰਗੀਆਂ ੨ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋ। ਜਿਵੇਂ ਪੁੰਘਰੇ ਛੋਲੇ,ਕਰੇਲੇ ਪਾਲਕ ਗਾਜਰ ਰਾਮਤੋਰੀ,ਕੱਦੂ ਮੇਥੇ,ਟਮਾਟ੍ਰ ਟਿੰਡੋ,ਕੁਆਰ ਮੋਠ,ਮਸਰੀ ਮੂੰਗੀ,ਸ਼ਲਗਮ ਮੂਲ਼ੀ,ਹਰਾ ਛੋਲੂਆ ਮਟ੍ਰ ਕਟਾਹਰ ਆਦਿ ਵਰਤੋ।ਵਾਈ ਰੇਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ।ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਸਬਜੀਆਂ ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹਨ,ਪਰ ਯੂਰੀਏ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਦਾ ਭੀ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਦੇਸੀ ਰੂੜੀ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਬੀਜੋ,ਤਾਜ਼ੀ ਸਬਜ਼ੀ ਦਾ ਸੁਆਦ ਹੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬੇਹੀ ਸਬਜ਼ੀ ਮੁੱਲ ਲੈ ਕੇ,ਕਈ ਦਿਨ ਘਰੇ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਣਾ ਕੇ,ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖ ਲਈ,ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਦੇ ਵਿਟਾਮਨ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸੁਆਦ ਭੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਸ਼ਾਦੀ ਮਗਰੋਂ ਪਤੀ ਸਤੀ ਤੇਜ਼ ਤੜਕਾ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਰ ਚ ਖੱਚਤ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋਏ ਹਨ। ਪਦਾਰਥ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਪਰੀਤਤ ਨਾੜੀ ਜਿਸ ਚ ਸੁਪਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਵਾਲ਼ ਨਾਲੋਂ ਸੌਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਬ੍ਰੀਕ ਹੈ,ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸੂਖ਼ਮ ਹਨ,ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਾਜ਼ੀ ਸ਼ੁੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਰਤੋ। ਛਿਲੜ ਵਾਲੇ ਅਨਾਜ ਕਣਕ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਦਾ ਆਟਾ ਛਾਣ ਕੇ ਬੂਰਾ ਸੁੱਟਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ,ਇਹ ਮੇਹਦੇ ਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਬੁਰਸ਼ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਸ੍ਰੀਰ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ਖਾਣੀਆਂ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਪੁੰਘਰੀਆਂ ਦਾਲ਼ਾ, ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੁੱਲ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲੋਅ ਕੂਕਰ ਜਾਂ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਕਾਉ। ਤੇਜ਼ ਅੱਗ 'ਤੇ ਦਾਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ ਰਿੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ;ਸਹਜਿ ਪਕੈ ਸੋ ਮੀਠਾ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹੋ, ਸਬਜ਼ੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਕੱਚੀ ਰੱਖੋ। ਪਰੌਠੇ ਤੋਂ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ,ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ਭਾਰਾ ਹੈ।ਐਲਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ:- ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਬੇਹੀ ਦਾਲ਼ ਤੜਕਾ ਬ੍ਰਿੱਡ ਡਸਟ ਸਿੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਕਾਰਪਿਟ, ਬ੍ਰੀਕ ਆਟਾ ਤਲ਼ੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਰੀ ਜੰਕ ਫ਼ੂਡ ਐਲਰਜ਼ੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੇ ਪੋਥੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ ਜੀ।ਸੈਂਟ ਅਤਰ ਧੂਫ਼ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸਾਹ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਰਬੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ,ਘੱਟ ਹੈ ਵਧਾਉ,ਵੱਧ ਹੈ ਘਟਾਉ।

੧.ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਨਿਰੰਕਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਚਾਨਣ ਅੰਦਰ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਾਰੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸਿੱਖਿਆ ਪ੍ਰਕਰਣ ਅਰੰਭ:-

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਸਖ਼ਤ ਮਨਾਹੀ ਹੈ। ੧.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ੪ ਉਦਾਸੀਆਂ ਧਾਰ ਕੇ, ਸ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਤਾਰ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਆਪ ਹਲ਼. ਵਾਹਿਆ, ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਖੇਤੀ ਕਰਵਾਈ।ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਗ੍ਰੀਬੀ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਤੇ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ,ਇਸ ਲਈ ਸਭ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ੀ ਮਿਲੇ।

੨.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਦੂਜੀ ਵਾਰ, ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ ਆਏ, ਅਪਣੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸੀਸ 'ਤੇ ਲੂਣ ਦੀ ਪੰਡ ਚੁੱਕ ਕੇ ਲਿਆਂਦੀ। ਪੰਡ ਲੰਗਰ ਚ ਰੱਖ ਕੇ, ਬਾਹਰ ਖੇਤ ਚੋਂ ਨਦੀਨ ਦੀ ਪੰਡ ਲਿਆਂਦੀ। ਮਨ ਬਾਣੀ ਸ੍ਰੀਰ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਦਿਨ, ਬੜੀ ਭਾਰੀ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੁਆਸ ੨ ਸਿਮਰਨ ਭੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ ਪੇਟ ਨਹੀਂ ਵਧਾਇਆ, ਸੇਵਾ ਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਸੱਚਾ ਹੁਕਮ ਸਿਰ ਮੱਥੇ 'ਤੇ ਮੰਨ ਕੇ, ਬੜੇ ਭਾਰੀ ਚਾਅ ਨਾਲ ਭੱਜ ੨ ਕੇ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ। ਭਾਣਾ ਜੀ ਭਲਾ ਜੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਜੀ, ਤਿੰਨ ਭੱਬੇ ਅਤੇ ਬੇਅੰਤ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਕਮਾ ਕੇ, ਊਚ ਪਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ। ਯਥਾ:- ਪਏ ਕਬੂਲੁ.ਖਸੰਮ ਨਾਲਿ; ਜਾਂ ਘਾਲ ਮਰਦੀ ਘਾਲੀ ॥

੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਦਾ ਜਲ ਢੋਇਆ। ਜਲ ਢੋਇਓ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਦੁਆਰੇ ਇਹ ਬਿਧਿ ਪਾਇਓ ਮੋਖ ਦੁਆਰੇ॥ ਸ੍ਰੀ ਖਡੂਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਰਾਤ ਬਾਰਾਂ ਵਜੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉੱਠਦੇ, ਬਿਆਸ ਚੋਂ ਜਲ ਦੀ ਗਾਗਰ ਲਿਆ ਕੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦੂਜੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਦਾ ਪਰਮ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਮਰ ਵਡੇਰੀ ਸੀ, ਐਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸੱਕਤ ਕੀਤੀ, ਠੰਢ ਨਾਲ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲ, ਹਸਤ-ਕਮਲ ਫਟ ਜਾਂਦੇ। ਭਾਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਫਟੇ ਹੁੰਦੇ, ਫੇਰ ਭੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨ ਕਰਦੇ। ਅਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਰੱਖ ਕੇ, ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ, ਬਈ ਸੇਵਾ ਚ ਆਲਸ ਨ ਆਵੇ। ਤਰ ਤੀਬਰ ਤਰ ਤਮ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਦੇਖ ਕੇ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਰੋ ਹੀ ਪੈਂਦੇ। ਸੌ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਚ, ਸ੍ਰੀ ਕਿੱਲੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ ੮੪ ਸ੍ਰੀ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਠ ਨਿੱਤ ਹੀ ਕਰਦੇ। ਸੋ ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਜਿਉਂਦੇ ਮਰ ਕੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ।

੪.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਧੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ, ਜਿਨੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ; ਗਏ ਮਸਕਤਿ ਘਾਲਿ॥ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਮਾਇਆ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਬਉਲੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਸੱਚੀ ਕਾਰ ਸੇਵਾ ਸਮੇਂ, ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਹਾਣੀ ਲਾਡ ਨਾਲ ਟੋਕਰਾ ਲਤੜ ਕੇ ਭਰ ਦਿੰਦੇ, ਕਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਰਲ਼ ਕੇ ਚੁਕਾਉਂਦੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਚਾਅ ਨਾਲ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਦਿਆਂ ਚਉਰਾਸੀ ਪਉੜੀਆਂ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਹਰ ਸੁੱਟ ਆਉਂਦੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ, ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਾਮਾਦ ਬਣੇ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਕਹੀ ਟੋਕਰੇ ਚੱਕੀ ਝਾੜੂ ਬਰਤਨ ਮਾਂਜਣ ਆਦਿ ਸੇਵਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡੀ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਕਰਦੇ। ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਚ ਲਾ ਕੇ ਉਧਾਰਿਆ।

੫.ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਕਰੋੜਿ ਹਸਤ ਤੇਰੀ ਟਹਲ ਕਮਾਵਹਿ; ਅਨੁਸਾਰ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਅਤੇ ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਜਿਸ 'ਤੇ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ੀ। ਗੁਰਤਾ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਸੰਤੋਖ ਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਸਤਿਗੁਰੂ ਚੌਥੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਅਸਥਾਨ ਅਤੇ ਸ੍ਰੀ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

ਦੁਆਬੇ ਚ ਸ੍ਰੀ ਕਰਤਾਰਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਸਾਏ।ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਚ ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕੀਤਾ। ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਕਿਵੇਂ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ? ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦਿਤੀ। ਤਿਸ ਕਿਆ ਗੁਣਾ ਕਾ, ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਇਆ; ਹਉ ਗਾਵਾ ਸਬਦਿ ਵੀਚਾਰੀ॥

੬. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਗਿਆਰਾਂ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਆਯੂ ਚ ਗੁਰਤਾ ਗੱਦੀ ’ਤੇ ਸੁਭਾਇਮਾਨ ਹੋਏ। ਅਥਾਹ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰਿਆ, ਸ਼ਸ਼ਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕਰਵਾਇਆ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ, ਪਿਆਰੀ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਫ਼ੈਲਾਈ, ਸਿੱਖ ਫ਼ੌਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਆਪਣੀ ਸਿੱਖੀ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ੪ ਵੱਡੇ ਧਰਮ-ਯੁੱਧ ਜਿੱਤੇ, ਗਰੀਬਾਂ ਦੀਆਂ ਬਹੂ-ਬੇਟੀਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ। ਅਪਣੇ ਸਮੇਂ ਚ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਉੱਦਮ ਪ੍ਰਾਕਰਮ ਨਾਲ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਕਰਵਾਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

੭. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ,ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਪੋਤ੍ਰੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਹਰਿ ਰਾਏ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ, ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਚ ਵੱਡੀ ਸ਼ਰਧਾ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਦੇਖ ਕੇ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੀ ਗੁਰਤਾ ਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ ਦਿਤੀ।

੮. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਅੱਠਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ, ਬਾਲਕ ਲੀਲ ਅਨੂਪ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ, ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਸੁਨਣ ਚ ਇਤਨੇ ਸਾਵਧਾਨ ਸਨ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਜਿਸ ਸ੍ਰੀ ਮੰਜੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ’ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ-ਰੂਪ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਰਦੇ, ਉਸ ਦੇ ਪਾਵੇ ਢਲ ਕੇ ਮੋਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਦਿੱਲੀ ਜਾ ਕੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚੁੱਕ ਦਿਤੀ। ਅਪਣੇ ਪਰਨ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਨਿਭਾਇਆ, ਪਾਪੀ ਨੌਰੰਗੇ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਦਿਤੇ। ਸ਼ਹੀਦੀ ਪਾਈ ਧੰਨ ਕਮਾਈ।

੯. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ ਬਾਲਕ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ ਅਪਣੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਿਤਾ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਛੇਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਅਤੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਪਰਮ ਪ੍ਰਸੰਨਤਾ ਲਈ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਛੋਟੀ ਅਵਸਥਾ ਚ ਹੀ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਸ਼ਸਤ੍ਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ। ਛੱਬੀ ਸਾਲ ੯ ਮਹੀਨੇ ਤੇਰਾਂ ਦਿਨ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸ੍ਰੀ ਬਾਬੇ ਬਕਾਲੇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਖ਼ੂਬ ਬੰਦਗੀ ਕੀਤੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਸੰਮਤ ੧੯੫ ਤੇ ੧੭੨੧ ਬਿ: ਚੇਤ ਸ਼ੁਦੀ ਚੌਦਸੀ, ੬ ਅਪ੍ਰੈਲ ੧੬੬੪ ਈ: ਨੂੰ ਗੁਰਤਾ ਸਿੰਘਾਸਨ ’ਤੇ ਬਿਰਾਜੇ। ਹੰਕਾਰੀ ਧੀਰਮੱਲ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ’ਤੇ ੨ ਵਾਰ ਗੋਲੀ ਚਲਾਈ, ਪੂਰਨ ਖਿਮਾ ਕਰਕੇ ਬਾਬਾ ਬਕਾਲਾ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਏ। ਮਸੰਦ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਬੂਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਗਏ। ਪ੍ਰੇਮੀ ਮੱਖਣਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡੰਡ ਦੇਣਾ ਚਾਹਿਆ ਤਾਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਕਿਹਾ,“ਖਿਮਾ ਖਿਮਾ ਖਿਮਾ!” ਸਤਲੁਜ ਕਿਨਾਰੇ ਪਹਾੜੀ ਰਾਜਿਆਂ ਤੋਂ, ਇੱਕ ਲੱਖ ਛਪੰਜਾ ਹਜ਼ਾਰ ਨੂੰ ਚਾਰ ੨ ਕੋਹ ਜ਼ਮੀਨ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਅਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਸਾਏ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸੱਚੇ ਮਿਸ਼ਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਾਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਉੱਦਮ ਮਸੱਕਤ ਘਾਲ ਕਮਾਈ ਕੀਤੀ। ਮਾਲਵੇ ਪੁਆਧ ਬਾਂਗਰ ਪੂਰਬ ਬਿਹਾਰ ਬੰਗਾਲ ਚ ਵਿਚਰ ਕੇ ਸੱਚ ਧਰਮ ਦ੍ਰਿੜਾਇਆ, ਅਸਚਰਜ ਵੈਰਾਗਮਈ ਬਾਣੀ ਰਚੀ, ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦਾ ਉਧਾਰ ਕੀਤਾ। ਹੁਣ ਅਨੰਤ ਸੂਰਜ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਚਾੜ੍ਹੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜੋ ਜਪ ਰਹੇ ਹਨ, ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਧੰਨ ਹਨ, ਹੁਣ ਸੀਸ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

੧੦. ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ:- ਜ਼ਬਾਨ ਇੱਕ ਹੈ, ਉਸਤਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਜਿਹਬਾ ਏਕ; ਉਸਤਤਿ ਅਨੇਕ॥ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਚ ਅਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ, ੨ ਜੱਥੇ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀਂ ਜੰਗ ਲੜਾਉਂਦੇ। ਜਬ ਹਮ; ਧਰਮ ਕਰਮ ਮੋ ਆਏ॥ ਦੇਵ ਲੋਕ; ਤਬ ਪਿਤਾ ਸਿਧਾਏ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੌਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੀ ਅਦੁੱਤੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣ ਤੋਂ, ਕੇਵਲ ੯ ਵਰ੍ਹੇ ਦੀ ਛੋਟੀ ਆਯੂ ਚ

ਗੁਰਤਾ 'ਤੇ ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਹੋਏ। ਫ਼ੌਜਾਂ, ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਰਚੇ। ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਜੀ ਦੀ ਸਾਜਨਾ ਕੀਤੀ, ਛੱਤ੍ਰੀ ਧਰਮ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ। ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੜੇ ਭਾਰੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤੇ। ਸਵਾ ੨ ਲੱਖ ਜ਼ਾਲਮ ਨਾਲ, ਇੱਕ ੨ ਸਿੰਘ ਲੜਾ ਕੇ ਸਰਬੰਸ ਕੁਰਬਾਨ ਕੀਤਾ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵਾਰਿਆ, ਲਾਲ ਚਾਰੇ ਵਾਰੇ, ਜੀ ਹਿੰਦ ਤੇਰੀ ਸ਼ਾਨ ਬਦਲੇ। ਸੋ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਦਸਾਂ ਜਾਮਿਆਂ ਅੰਦਰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਘਾਲਣਾ ਘਾਲੀ। ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਮਸੱਕਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਬਕ ਸਿਖਾਇਆ। ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਸੋ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰੂਪ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਘਾਲਿ ਖਾਇ; ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥ ਨਾਨਕ; ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥੧॥ ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਚ, ਅਤਿਅੰਤ ਗ੍ਰੀਬੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਜੋੜ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਹੈ! ਸਾਨੂੰ ਕਲਿਜੁੱਗੀ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਭਜਨ-ਸਿਮਰਨ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ, ਪੁੰਨ-ਦਾਨ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ, ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦਾ ਉਦਮ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਜੀ।

ਬਿਦੇਸ਼ਾਂ ਚੋਂ ਭਾਰਤ ਜਾਣ ਬਾਰੇ, ਕੁੱਝ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀਆਂ ਨਮਸਕਾਰ:- ਡੂੰਘੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘੇ ਬੋਰ ਦਾ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਪੀਉ ਜੇ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਉਬਾਲ਼ ਫਿਲਟ੍ਰ ਕਰੋ। ਪੱਖੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਡੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਖਿੱਚਦੀ ਹੈ ਜੀ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਖੁੱਲੇ ਅਸਮਾਨ ਚ ਸੌਣਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਸੌਰੀ ਘੀ, ਵੈਜ਼ੀਟੇਬਲ ਤੇਲ ਆਦਿ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਠਿਆਈਆਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਤੜਕਾ ਨ ਲਾਉ, ਸਾਰਾ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲਾ ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਹੀ ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿਉ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਥੋੜੀ ੨ ਵਰਤੋ ਜੀ,ਹਰ ਸਮੇਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਲਾਉ ਜਾਂ ਆਪ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ। ਸਕੂਟ੍ਰ 'ਤੇ ਅਸਵਾਰੀ ਨ ਕਰੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਸਟੀਰਿੰਗ ਹੈ, ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਚਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬੰਦੇ, ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਸਟੀਰਿੰਗ, ਸੜਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਚਲਣ ਵਾਲ਼ੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ, ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਣ ਤੋਂ ਐਕਸੀਡਿੰਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇੰਡੀਆ ਜਾ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲੌਣੋ ਸੰਕੋਚ ਰੱਖੋ ਜੀ।

ਚਾਹ ਪਾਪਣ ਚਾਹ ਹਤਿਆਰੀ। ਵਿੱਚ ਤਮਾਕੂ ਨਿੱਤ ਕਰੇ ਖ਼ੁਆਰੀ। ਭੈੜੀ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਤਿਆਗ਼ੋ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:-{ਕਲੰਕਣ ਕੂੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਤਿਆਗ ਕੇ ਇਹ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖ਼ਾ ਨਿੱਤ ਵਰਤੋ:-ਗ਼ੁਲਾਬ ਫੁੱਲ, ਤੁਲਸੀ ਪੱਤੇ, ਗੋਰਖਪਾਨ ਬੂਟੀ, ਸੌਂਫ ਮਲੱਠੀ ਕਾਣੀ ਨ ਹੋਵੇ,ਪੰਜੇ ਪੰਜਾਹ ੨ ਗ੍ਰਾਮ, ਕੁੱਲ ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ) (ਬਾਦੀਆਂ ਕਤਾਈ,ਤੇਜਪੱਤ੍ਰ,ਬਨਫ਼ਸ਼ਾਂ,ਛੋਟੀ ਅਲੈਚੀ, ਵੱਡੀ ਅਲੈਚੀ,ਅਰਜਨਸ਼ਾਲ ੭ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੱਚੀ- ੨ ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ੧੭੫ ਗ੍ਰਾਮ)(ਦਾਰਚੀਨੀ,ਮਘਾਂ ਸੁੰਢ ਇਹ ਤਿੰਨੇ, ਸਵਾ ਛੇ ਛੇ ਗ੍ਰਾਮ ਕੁੱਲ ਪੌਣੇ ੧੯ ਗ੍ਰਾਮ) (ਲੌਂਗ ੪ ਗ੍ਰਾਮ) ਕੁੱਲ ੪੦੦.ਪੌਣੇ ੪੮ ਗ੍ਰਾਮ।ਪੇਟ ਦੁਖੇ ਨੁਸਖਾ ਨ ਵਰਤੋ,ਮਾਤ੍ਰਾ ਗਰਮੀ ਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਰੱਖਣੀ।ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਵਾਈ,ਰੇਸ਼ੇ,ਸਾਹ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਅਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਇਹ ਬੰਦ ਭੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋਂ।ਮਸਾਲਾ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਪਾਉ,ਜਿਤਨਾ ਸ੍ਰੀਰ ਮੰਨੇ} ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਕੋਟਾਨ ਕੋਟਿ ਧੰਨਵਾਦ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਜੀ ਨੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬਜੀ ਚ ਚਾਹ ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ, ਸਗੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਦੂਧੁ ਪੀਉ ਗੋਬਿੰਦੇ ਰਾਇ॥ ਜੇਕਰ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਪੀਣ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣ ਜਾਣੀ ਸੀ। ਉੱਘੀਆਂ ਸੰਪ੍ਰਦਾਵਾਂ ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਚਾਹ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਤਮਾਕੂ ਜਿਤਨੀ ਹੀ ਨਫ਼ਰਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਦਮਦਮੀ ਟਕਸਾਲ ਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਜੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਭਜਨ ਅਖੰਡ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਤਿਆਗਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਪ੍ਰੇਮੀਂ ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤਾਂ ਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਤਿਆਗ਼ ਕਰੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਚਾਹ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਓਸ ਨੂੰ ਹੋਟਲਾਂ ਦੀ ਜੂਠ ਵਰਤਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਫ਼ੁਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ, ਜਹਾ ਤਹਾ ਕਾ ਅਚੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ॥ ਮੇਰਾ ਸਿੱਖ ਨ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ॥ ਇਸ ਲਈ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਜੂਠ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਹੰਗਮ ਗ੍ਰੀਬ ਨੂੰ ਧਨ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਜੋ ਚਾਹ ਅਧੀਨ ਹਨ, ਉਹ ਚਾਹ ਲਈ ਪੈਸੇ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਤਿਆਗਣੇ ਕਰਕੇ ਪਰਵਾਰਾਂ ਦਾ ਖਰਚ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਰਾਜ ਵੇਲੇ,ਚਾਹ ਪ੍ਰਵਿਰਤ ਹੋਈ।ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ 'ਤੇ, ਚਾਹ ਤਮਾਕੂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਚਾਹ ਤੇ ਸਿਗ੍ਰਟ ਮੁਫ਼ਤ ਪਿਔਣੀ ਅਰੰਭ ਕੀਤੀ।ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਮਾਈ ਨੇ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਨੂੰ ਕਿਹਾ,"ਮੇਰੇ ਘਰੇ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈ।"ਦਾਸ ਕਿਹਾ,"ਸਾਰੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਚ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬਜੀ ਦੀ ਅਵਿਨਾਸੀ ਅਖੰਡ ਜੋਤਿ ਵਿਆਪਕ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਧੰਨ ਹਨ।ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।" "ਨਹੀਂ ਜੀ!ਮੇਰੇ ਘਰੇ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈ," ਦਾਸ ਕਿਹਾ,"ਤੇਰੇ ਢਿੱਡ ਚ ਹੀ ਕਸਰ ਹੈ।"ਕਿਹਾ,"ਕਿਵੇਂ?"ਦਾਸ ਕਿਹਾ,"ਚਾਹ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਕੈਮੀਕਲਾਂ ਦੀ ਪੁੱਠ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਦੇਖੋ,ਹੁੱਕੇ ਜੈਸੀ ਭੈੜੀ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।"ਸੰਤ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਕਥਾ ਚ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਉਦਰ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਮਾਤਾ ਜਿਤਨੀ ਵਾਰੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੀ ਹੈ,ਉਤਨੇ ਵਾਰੀ ਨਾੜੂਏ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਮਾਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣ ਤੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਰੰਗ ਕਾਲ਼ਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।"ਓਸ ਕਿਹਾ,"ਮੇਰਾ ਪਹਿਲਾ ਬੱਚਾ ਕਾਲ਼ਾ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਰੋਟੀ ਭੀ ਚਾਹ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਂਦੀ ਸੀ।ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਚਾਹ ਦਾ ਵੱਡਾ ਪਤੀਲਾ ਅੱਗ 'ਤੇ ਰੱਖੀ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।"ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਪਤੀਲੇ ਚ ਚਾਹ ਰੱਖਣ ਨਾਲ,ਪਤੀਲੇ ਦੀ ਕਸ ਉੱਗਲ਼ਦੀ ਹੈ,ਚਾਹ ਕੌੜੀ ਕਾਲੀ-ਕੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਣੇ ਕਰਕੇ ਐਸਡ ਬਣਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ,ਪੇਟ ਗੈਸ,ਕੈਂਸਰ,ਤਪਦਿਕ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।ਸੋ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਗੀ ਹੀ ਜੰਮਦੇ ਹਨ।ਸਵੇਰੇ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਚਾਹ ਪੀ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ, ਹੈ,ਜਦ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ,ਚਾਹ ਨ ਪੀਵੋ,ਤਾਜ਼ਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕੋ ਜੀ।

ਡਾਕਟ੍ਰੀ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਇੱਕ ਦਿਨ ਚ ਜਿਤਨੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਉਸ ਦਾ ਟੀਕਾ ਬਣਾ ਕੇ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਜਿਸ ਜੋੜ 'ਤੇ ਟੀਕਾ ਲੱਗੇਗਾ,ਉਸ ਜੋੜ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਵੇਖੋ ਜੀ! ਜੇ ਦੁੱਧ ਕਾੜ੍ਹੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਖੋਆ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਜੇ ਚਾਹ ਕਾੜ੍ਹੀ ਜਾਈਏ ਤਾਂ ਕੌੜੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜੇ ਦਹੀਂ ਚ ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਪਾ ਕੇ ਰਿੜਕੀਏ ਤਾਂ ਘਿਉ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।ਮੱਘੇ ਚ ਲੱਸੀ ਪਾ ਕੇ ਖੇਤਾਂ ਚ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਉੱਪਰ ਮੱਖਣੀ ਦੀਆਂ ਡਲੀਆਂ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ,ਪਰ ਸੌ ਕੁਇੰਟਲ ਨਿਰੇ ਦੁੱਧ ਚ ਚਾਹ ਪੌਣੇ ਕਰਕੇ ਘਿਉ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਦਾ ਜੋ ਦੁੱਧ ਹੈ,ਉਹ ਨਿਤਾ-ਪ੍ਰਤੀ ਚਾਹ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਤਮਾਮ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈ ਗਈ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਪ੍ਰੇਟਾ ਹੀ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਜਦੋਂ ਦੁੱਧ ਦੀ ਘਾਟ ਆ ਗਈ ਤਾਂ ਘਿਉ ਕਿੱਥੋਂ ਮਿਲੇ? ਉਹ ਭੀ ਟਰੱਕਾਂ ਦੇ ਟਰੱਕ ਮੁਰਦੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਕੱਢ ਕੇ,ਮਿਲਾਵਟ ਕਰਕੇ ਦੇਸੀ ਕਹਿ ਕੇ ਵੇਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਚ ੧੦ ਮੱਝਾਂ ਹਨ,ਉਹ ਭੀ ਦਸੌਰੀ ਘਿਉ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਅੰਨ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈ ਗਈ,ਕਿਉਂਕਿ ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਘੱਟ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਜੀਅ ਅੰਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ।ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਮਿੱਠਾ ਬੇਅਰਥ ਚਾਹ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਚਾਹ ਚ ਖੰਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਰਹੀ ਹੈ।ਇੱਕ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਵੇ,ਮਗਰੋਂ ਸੌ ਕੰਮ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ੂਗਰ ਵਧ ਗਈ ਹੈ।ਓਸ ਨਾਲ ਕਿਤਨੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਧੀ ਹੈ।ਕਿਤਨੀ ਧਰਤੀ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਚਾਹ ਸ਼ਰਾਬ ਮਾਸ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੇ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹੇ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਭ ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤ ਹੋਵੇ।ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਐਸਾ ਭੈੜਾ ਅਮਲ ਹੈ,ਟਾਈਮ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬਰਬਾਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ,ਤਾਂ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਛਕਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,ਪਰ ਕਿਤਨੇ ਭੀ ਰੱਜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਭੀ ਚਾਹ ਪੀ ਹੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੇਹਦੇ 'ਤੇ ਦਬਾ ਪੈ ਕੇ,ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੇਹਦੇ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਿਹੜੇ ਮਜ਼ਦੂਰ ਮੇਹਨਤ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਲ਼ੀ ਕੱਟ ਚਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਨੂੰ ਸਾੜਦੀ ਹੈ।ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਪ ਤਪ ਪੁੰਨ ਨਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਜੇਕਰ ਸੁੱਕੀ ਚਾਹ ਅੱਗ 'ਤੇ ਪਾਈਏ,ਤਾਂ ਨਿਰੀ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।ਆਪਜੀ ਭੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਦੇਖੋ,ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉ।ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਜੀ ਨੇ ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਹੈ,ਇਹ ਚੌਥੀ ਕੁਰਿਹਤ ਹੈ।ਇਸ ਨਾਲ ਉਮਰ ਭੀ ਘਟਦੀ ਹੈ।ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕੇ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲਾਗ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ

ਵਾਲੇ ਹਨ,ਜੋ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖਦਾਇਕ ਬਣ ਰਹੇ ਹਨ।ਚਾਹ ਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੁਖਣਾਂ ਤਾਂ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸੁੱਚੇ ਮੂੰਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਜਾਏ,ਮੰਜੇ 'ਤੇ ਪਿਆਂ ਹੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।ਓਸ ਨੂੰ ਬਿੱਡ ਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,ਪਰ ਓਸ ਨੂੰ(ਬੈਡ)ਭੈੜੀ ਟੀ ਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਚਾਹ ਦੇ ਬੂਟੇ ਚ ਭੀ ਭੈੜੀਆਂ ਅੰਸ਼ਾਂ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਧਰਮ ਭ੍ਰਿਸਟਦਾ ਹੈ।ਚਾਹ ਖ਼ੂਨ ਸੁਕਾਉਂਦੀ ਹੈ,ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਜਿਤਨੇ ਬਾਰ ਪੀਤੀ ਜਾਏ,ਉਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇੱਛਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਚਾਹ ਨ ਪੀਏ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੈਦਾਨ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।ਚਾਹ ਕਰਕੇ ਹਰ ਵਕਤ ਭਾਂਡੇ ਜੂਠੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਛੋਟੇ ੨ ਬੱਚੇ ਤੇਜ਼ ਕਾਲੀ ਕੌੜੀ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।ਉਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭੈੜਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਰਾਬ,ਅਫ਼ੀਮ,ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਨ ਦੇਣ।ਜੇਕਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਪਾਲ਼ਿਆ ਜਾਵੇ,ਤਾਂ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਉਸ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਨਿੱਗਰ ਸੋਹਣਾ ਵਧੀਆ ਸਿਹਤ ਵਾਲਾ ਬਣੇਗਾ।

ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ੫ ਵਾਰੀ ਰੋਜ਼ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਠਾ ਕਉੜਾ; ਦੋਵੈ ਰੋਗ॥ ਨਾਨਕ; ਅੰਤਿ ਵਿਗੁਤੇ ਭੋਗ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਕਿ ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ, ਤੇਜ਼ ਕਉੜਾ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਬੜਾ ਭੈੜਾ ਅਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮਿੱਠਾ ਵੱਧ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੀ ਨੂੰ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਪੁੱਠ ਹੋਣ ਕਾਰਨ,ਕਉੜਾ ਭੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖੰਡ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੁੜ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਗੁੜ ਨੂੰ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਥੱਲੇ ਲਾਹ ਕੇ,ਓਸ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰ ਕੇ,ਮੈਲ਼ ਹੇਠਾਂ ਛੱਡ ਦੇਵੋ,ਫੇਰ ਉਸ ਚ ਜਲ-ਪਾਣੀ ਦਾ ਮਸਾਲਾ ਪਾ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਉਬਾਲ਼ੋ।ਮਸਾਲਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉਬਾਲਣੇ ਕਰਕੇ ਭੀ ਮਸਾਲੇ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦਾ।ਮਸਾਲਾ ਗਰਮ ਬਹੁਤ ਹੈ,ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ,ਜਿਤਨਾ ਸ੍ਰੀਰ ਸਹਾਰੇ।

ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੁੱਧ ਚ ਪੱਤੀ ਪਾ ਦੇਵੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਇਹ ਰੇਸ਼ੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕੀਂ ਚਾਹ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਰੋਗੀ ਹੀ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਾਹ ਪੀਤੀ ਹੈ, ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉੱਲਾਂ ਵੱਜਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਕੇਸ ਛੇਤੀ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਲਾ ਡਿੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਟੀ.ਬੀ. ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ, ਹੁਣ ਭੀ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਕੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮੁੱਕਣ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੋਂ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੇ ਕੋਈ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਨਸ਼ਾ ਮਿੱਤ੍ਰ ਬਣ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਚ ਵਸ ਚੁੱਕਾ ਹੈ।ਸੀਖਣੀਆਂ ਦੀ ਅੱਗ ਵਾਂਗ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਝੱਟ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ੍ਰੀਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਐਸੀ ਤਰਸ-ਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਜੇ ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਚ ਪੀੜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਪੱਕਾ ਕੋੜ੍ਹ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਰੋਮਿ ੨ ਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਚਾਹ ਦਾ ਤਿਆਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੇਅੰਤ ਖੰਡਾਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਨੂੰ ਉਧਾਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਰਿਆਂ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਚ ਪ੍ਰਗਟ, ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਭੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀਓ! ਆਪਜੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਕੋੜ੍ਹ ਰੋਗ ਨੂੰ ਨਿਵਿਰਤ ਕਰੋ ਜੀ, ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਚੋਂ ਇਹ ਕੋੜ੍ਹ ਕੱਢੋ ਜੀ)

ਕੈਂਸਰ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ:- ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਭਿਆਨਕ ਬਿਮਾਰੀ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੱਗਦੀ, ਕੈਂਸਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟ ਜਾਏ ਤਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੰਬਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੱਦੇ ਦਾ ਕੈਂਸਰ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ ਤੇ ਚਰਬੀ ਖਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ।ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ, ਪੁਰਾਣੇ ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਮੂੰਗਫਲੀ ਬਦਾਮ ਕਾਜੂ ਪਿਸਤਾ ਮਗਜ ਗਿਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹਵਾ ਨ ਲੱਗਣ ਤੇ ਸਲ੍ਹਾਭ ਨਾਲ 'ਅਫਲਾਟੌਲਸਿਨ' ਨਾਮਕ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਸਿਲ੍ਹੀ ਮੂੰਗਫਲੀ ਚ ਆਮ ਪਾਇਆ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਤੜਕਾ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਪਰੌਂਠੇ, ਸੜੀ ਕਾਲੇ ਦਾਗ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਰੋਟੀ, ਧੂਏਂ ਚ ਕਾਲੀ ਹੋਈ ਛੱਲੀ ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਸੜੀ ਹੋਵੇ,ਜੇ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਕਾਲੇ ਦਾਗ ਲੱਗੇ ਹੋਣ,ਤਾਂ ਛੁਰੀ ਨਾਲ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝਾੜੋ ਜੀ। ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੇਕ ਲੱਗਣ ਤੇ ਤੇਲ ਫੈਟ ਦੇ ਕਾਰਸੀਨੋਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।ਦਸੌਰੀ ਘਿਉ ਭੁੱਲ ਕੇ ਭੀ ਨ ਵਰਤੋ। ਨੌਨ ਸਟਿਕ ਭਾਂਡਿਆਂ, ਸਟੀਲ, ਪਿੱਤਲ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ ਜੀ, ਕੇਵਲ ਸਰਬਲੋਹ ਭਾਂਡੇ ਵਰਤਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਸਰਬਲੋਹ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਤੌੜੀ ਵਰਤੋ। ਮੀਟ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੀ ਭੀ ਹੱਥ ਨ ਲਾਉ ਜੀ। ਲਾਲ ਮੀਟ (ਬੱਕਰਾ, ਸੂਰ, ਗਾਂ, ਸ਼ਿਹਾ) ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਮੀਟ ਵਾਲੀਆਂ ਗਾਈਆਂ, ਮੁਰਗੀਆਂ ਨੂੰ ਹਾਰਮੋਨ, ਐਂਟੀਬਾਟਿਸ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇ ਚ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣ, ਦੁੱਧ ਚੋਣ ਵਾਲੇ ਟੀਕੇ ਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ, ਹਾਲ਼ਾਂ ਚ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਮਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਮੀਟ ਆਮ ਚੱਲਦਾ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਔਰਗੈਨਿਕ ਹੀ ਖ਼੍ਰੀਦੋ।ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਬੋਤਲਾਂ ਜੇ ਧੁਪੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਧੁਪ ਨਾਲ ਪਲਾਸਟਿਕ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਚਾਰੇ ਤੇ ਸਪਰੇ ਖਾਦਾਂ ਬਹੁਤ ਪਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਜੋ ਵੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਲਈ ਪਾਉਗੇ, ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਂਗੇ ਉਹ ਹੀ ਵਾਪਸ ਉਸ ਨੇ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ, ਅਚਾਰ, ਮਠਿਆਈਆਂ, ਖੰਡ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਸ਼ੇਕ, ਮਸਾਲੇ, ਬਰਗਰ, ਪੈਟੀ, ਸਮੋਸੇ, ਪੇਸਟਰੀਆਂ, ਪੀਜ਼ਾ, **(food preservatives)**, ਠੰਢਾ ਬਿਨ ਉਬਾਲੇ ਦੁੱਧ, ਨਮਕੀਨ ਭੁਜੀਆ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਗੋਲ ਗੱਪੇ, ਤੰਬਾਕੂ ਸੇਵਨ, ਕੋਕ **(soft drinks)**, ਆਦਿ। ਇਹ ਉਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ।ਨਸ਼ੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਡੀ. ਡੀ. ਟੀ ਤੇ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫਸਲਾਂ ਤੇ ਕੀਟ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੜੀ ਬੂਟੀ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੂਰੀਆ ਆਦਿ ਖਾਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।ਕਣਕ ਵਾਲੇ ਡਰੰਮ ਚ ਦਵਾਈ ਨ ਰੱਖੋ ਜੀ, ਧੁਪ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਪੀਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਰੂਰ ਧੋਵੋ, ਪੱਥਰ ਚੁਗੋ।ਨਿੱਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜੀ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ, ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ ਕਰੋ ਜੀ।

<u>ਇਲਾਜ</u>:- ਅਉਖਦ ਆਏ ਰਾਸਿ; ਵਿਚਿ ਆਪਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ, ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ, ਚੰਗੇ ਇਲਾਜ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟ੍ਰੀ ਇਲਾਜ:- ਸਰਜਰੀ, ਕੀਮੋ-ਥੈਰੇਪੀ, ਰੇਡੀਐਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਵਿਟਾਮਿਨ ਥੈਰੇਪੀ, ਹਰਬਲ ਥੈਰੇਪੀ। ਤੁਰੰਤ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਧੀਆ ਭੋਜਨ ਤਾਜੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਫਲ਼ ਕਣਕ ਦਵਾਈ ਸਪਰੇਅ ਫਾਰਮੀ ਖਾਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਗਾਈਆਂ ਹੋਣ। ਕਣਕ ਧੋ ਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਨਾਲ ਮੋਟਾ ਅਣ-ਛਾਣਿਆ ਆਟਾ (ਬੂਰੇ ਵਾਲਾ) ਪੀਸ ਕੇ, ਰੋਟੀ ਬਿਨਾ ਕਾਲੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਕਾਈ ਜਾਵੇ।ਰੋਜ਼ ਦਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇਦਾਰ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਮੱਧਮ, ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ।ਰੋਜ਼ ਵਰਜਸ਼, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਵਰਜਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਰੋਜ਼ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਧੁੱਪੇ ਬੈਠਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਧੁਪ ਨਾਲ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੋਰੀ ਚਮੜੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤਾ ਧੁੱਪੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ, ਈ, ਬੇਟਾ ਕਰੋਟੀਨ, ਸਲੀਨੀਅਮ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ, ਸਹੀ ਭੋਜਨ ਭਜਨ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਨਾਲ ਹੀ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਾਜੀ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸਬਜੀ, ਘਰ ਦੇ ਫਲਾਂ ਚ **(phytochemicals)** ਕੈਂਸਰ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਅਲਸੀ ਚ **(lignans)** ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।ਲਸਣ- ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਗਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ ਦਵਾਈ **(natural antibiotic)** ਹੈ। ਇਸ ਚ ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ **(free radical)** ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੈਂਸਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੜਕੇ ਨਾਲ ਲਸਣ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੱਚਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਦਾਲ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਉ।ਹਲਦੀ ਚ **(Curcumin)** ਤੱਤ ਹੈ, ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਤੇ ਇਲਾਜ ਦੇ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਨਤੀਜੇ ਆਏ ਹਨ। ਸੁੱਕੀ ਹਲਦੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦਾਲ ਚ ਪਾ ਕੇ ਥੋੜੀ ਉਬਾਲੋ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਬਜ਼ਾਰੋਂ ਖ਼੍ਰੀਦੀ

ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਘਰੇ ਬੀਜੋ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਸੁੱਕੀ ਹਲਦੀ ਖ੍ਰੀਦੋ,ਆਪ ਘਰੇ ਪੀਸੋ।ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੀ ਬਿਲਕ ਨਾਲ਼ ਪੱਥਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਸੱਜਰਾ ਬਿਲਕ ਲਾਹ ਕੇ, ਦਾਲ ਚ ਥੋੜਾ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਟਮਾਟ੍ਰ ਚ, **(Lycopene)** ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਜੋ **(antioxident)** ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਖਰਾਬ ਸਿੱਲ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਟਮਾਟ੍ਰ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਵਿਟਾਮਿਨ-ਸੀ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਘਰੇ ਉਗਾ ਕੇ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਟਮਾਟ੍ਰ ਹੀ ਛਕੋ, ਬਜ਼ਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਤੇ ਸਪਰੇਅ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਬਹੁਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ, ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ, ਚਿੱਟੇ ਛੋਲੇ, ਮਟਰ, ਜੌਂ, ਬਾਜਰਾ, ਸਾਬਤੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਘਰ ਦੇ ਫਲ ਸਬਜੀਆਂ ਜਾਂ ਔਰਗੈਨਿਕ, ਟਮਾਟ੍ਰ, ਗਾਜਰਾਂ ਥੋੜੀਆਂ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਪਾਲਕ ਸਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਰਿੰਨ੍ਹੋ, ਪੇਠਾ, ਅਖਰੋਟ, ਗਿਰੀ ਮੇਵੇ ਬਦਾਮ ਚ ਰੇਸ਼ੇ **(fiber)** ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਚਾਟੀ ਦਾ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ, ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਕਿਸਾਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਖੇਤੀ **(organic farming)** ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਅਪਣੇ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਫਾਰਮੀ ਖਾਦਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕਣਕ ਦਾਲਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬੀਜਣੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਏਡਜ਼, ਐਚ.ਆਈ.ਵੀ. ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਣ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ, ਵਾਇਰਸ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਏਡਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।**HIV** ਵਾਇਰਸ, ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਵੀਰਜ, ਯੋਨੀ ਦੇ ਦ੍ਰਵ, ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿੱਭਚਾਰੀ ਦੇ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜਾਂ ਆਪਸ ਚ ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਮਾਂ ਨੂੰ ਛੂਤ ਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਉਸਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ **HIV** ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ **HIV** ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਰੇਜ਼ਰ ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਬੁਰਸ਼ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ **HIV** ਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਨਵੀਂ ਸੂਈ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। **HIV** ਪਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ, **HIV** ਐਂਟੀਬਾਡੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਚ **HIV** ਨਹੀਂ। **HIV** ਪੀੜਤ ਰੋਗੀ ਦੇ ਖੂਨ ਦੇ ਸੰਪ੍ਰਕ ਚ ਔਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਟੈਸਟ ਨਾਲ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਲੇਕਨ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਚ ਵਾਇਰਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਲ ਚ ਹੀ ਇਸਦੀ ਲਾਗ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ, ਪਹਿਲੇ ਟੈਸਟ ਤੋਂ ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਬਾਦ ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉ। ਏਡਜ਼, **HIV** ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦਾ ਆਖਰੀ ਪੜਾਅ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤੇ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੇਕਨ ਤੁਸੀਂ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ **HIV** ਤੇ ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਏਡਜ਼ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਦਾ ਸਤਸੰਗਤ ਚ ਰਹੋ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਭਗਤੀ ਕਰੋ, ਵਿਕਾਰ ਤਿਆਗੋ। ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਫਸੇ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮਰਨਾ ਹੈ, ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਗਰਭ ਨਿਰੋਧਕ ਵਰਤੋ, ਇਹ ਗਲਤ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪ, ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀ ਵਿੱਭਚਾਰ ਛੱਡੋ। ਟੀਕੇ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ, ਸਰਿੰਜ ਜਾਂ ਟੀਕੇ ਦੇ ਹੋਰ ਭਾਗ ਸਾਂਝੇ ਨ ਕਰੋ। ਰੇਜ਼ਰ(ਸ਼ੇਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਸਤਰੇ ਬਲੇਡ) ਜਾਂ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਬਰੱਸ਼ ਸਾਂਝੇ ਨ ਕਰੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਮੁੱਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤੇ ਇਹ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਣਜਨਮੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਘਿਰਣਾ ਯੋਗ ਮੰਦ ਕਰਮ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਾ ਮੁੱਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਪਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ, ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਟੈਸਟ ਪਾਜ਼ਿਟਿਵ ਹੈ, ਤਾਂ **HIV** ਹੈ, ਤੁਹਾਥੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਏਡਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ **HIV** ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਂਗਿਕ ਸਾਥੀਆਂ ਤੇ ਉਹ ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੰਭੋਗ ਜਾਂ ਸੂਈਆਂ ਸ਼ਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਣ, ਨੂੰ ਸੂਚਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ,ਉਹ **HIV** ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪ

ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਡਾਕਟ੍ਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੂਚਤ ਕਰਨ ਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਪਣੇ ਟੈਸਟ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨ ਪਵੇ।

ਦਿਲ ਦੌਰੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ :- ਕੋਰੋਨਰੀ ਆਰਟ੍ਰੀ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (CAD) ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤੀ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਚ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਈ ਗੁਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਨਾੜੀ ਜਾਮ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦਰਦ (Angina) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਰਨ:- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਚ (triglycerides) ਨਾਮਕ ਚਰਬੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਮੁਟਾਪਾ ਆਦਿ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਤੰਬਾਕੂ ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਤੱਤ ਨਿਕੋਟੀਨ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਚ ਆਕਸੀਜਨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਚਰਬੀ ਜਮਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਗ੍ਰਟ ਦਾ ਧੂਆਂ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਸਾਗ ਨੂੰ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਕੇ, ਉਤੋਂ ਦੀ ਹੋਰ ਘਿਉ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣਾ, ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਫਿਰ ਤੜਕਾ ਲਗਾਉਣਾ, ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਤੜਕੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਚਰਬੀ (ਕੌਲੇਸਟ੍ਰਾਲ) ਜੰਮਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਜਦੋਂ ਖ਼ੂਨ ਲੰਘਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਰੋਟੀ ਹਾਜਮ ਹੋਣ ਨੂੰ ੩ ਘੰਟੇ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਰਾਤ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਜਦੇ ਹੀ ਸੌਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਣ-ਪਚੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚਰਬੀ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਦਾ ਭੋਜਨ ਸੌਣ ਤੋਂ ੩ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਉ, ਉਪਰੰਤ ਸੈਰ ਜਰੂਰ ਕਰੋ। ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਤੜਕੇ, ਪਰੌਂਠੇ, ਪੰਜੀਰੀ, ਮਠਿਆਈਆਂ ਚ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਚਰਬੀ (trans fat) ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਖਰਾਬ ਹੋਈ ਮਠਿਆਈ, ਹਲਵਾਈ ਇਕੱਠੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਲੀ ਦੁਸ਼ਿਹਰੇ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਪੀਸਕੇ ਵਿਚ ਇਕ ਮੁਸ਼ਕ ਚੱਕਣ ਵਾਲਾ ਮਸਾਲਾ ਰਲਾ ਕੇ ਨਵੀਂ ਮਠਿਆਈ ਚ ਰਲਾ ਕੇ ਵੇਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮਠਿਆਈ ਤੋੜ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ, ਵਿਚੋਂ ਰੰਗ ਬਰੰਗੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਠਿਆਈ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਦਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਲਸਣ ਅਧਰਕ ਪਾ ਲਵੋ, ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਨ ਪਾਉ। ਮਾਰਜਰੀਨ ਦੀ ਥਾਂ ਘਿਉ (butter) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਸ ਦੀ ਫੈਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ (stable) ਹੈ ਤੇ ਸਿਹਤ ਲਈ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਤਾਂ ਤੇ ਘਿਉ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਰੂਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤੇ ਬਜ਼ਾਰੀ ਤੇਲ (vegetable oils) ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ੍ਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੱਝ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚਾਟੀ ਦੇ ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੁਣ ਹਨ। ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਕੌਲੇਸਟ੍ਰਾਲ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ, ਵਰਜਸ਼ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਤਨਾਅ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਕੌਲੇਸਟ੍ਰਾਲ ਦੀ ਚਿਕਅੱਪ ਜਰੂਰ ਕਰਾਉਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਵਧੇ ਕੌਲੇਸਟ੍ਰਾਲ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ, ਵਰਜਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਏ।

ਦਿਲ ਦੌਰੇ ਦੇ ਕੁਲੱਛਣ:- ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਰਦ ਜੋ ੧੦ ਮਿੰਟ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੇ ਨ ਹਟੇ। ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਰਦ, ਜੋ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਚ ਵੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਦਰਦ, ਜੋ ਗਰਦਨ, ਜੁਬ੍ਹਾੜਾ, ਜਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਵੇ। ਅਚਾਨਕ ਬਾਹਾਂ ਚ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੇਵਲ ਜੁਬਾੜੇ ਦਾ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਕੇਵਲ ਮੋਢਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦਰਦ। ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਸਾਹ ਚ ਔਖ, ਅਚਾਨਕ ਦਿਲ ਧੜਕਨ ਤੇਜ ਹੋਣੀ, ਅਚਾਨਕ ਪਸੀਨਾ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਣਾ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਣਾ, ਚੱਕ੍ਰ ਔਣੇ, ਬੇਲੋੜੀ ਥਕਾਵਟ, ਦਿਲ ਮੱਚਣਾ, ਢਿਡ ਚ ਗੜਬੜ ਜੋ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਤੇ ਭੀ ਠੀਕ ਨ ਹੋਵੇ, ਅਚਾਨਕ ਰੰਗ ਪੀਲਾ ਪੈ ਜਾਣਾ। ਜੇ ਉਪਰ ਦਿਤਾ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਉ। ਇਸ ਚ ਸਮਾ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਦੇਰੀ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਮੌਤ ਭੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜੇ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਹੁੰਚ ਜਾਏ ਤਾਂ ਬਹੁਤ

ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਤੁਰੰਤ ਚਿਕ ਕਰਾਉ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਦਾ ਚਮਚ ਤੁਰੰਤ ਦੇਵੋ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਸਮੇਂ ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਭੋਜਨ ਤੇ ਉਪਾਅ- ਅਲਸੀ ਦੇ ਤੇਲ ਚ (**Omega 3**) ਤੱਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦਿਲ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ੧ ਜਾਂ ੨ ਚਮਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਜ਼ ਲਵੋ। ਅਲਸੀ ਗਰਮ ਹੈ, ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਵਰਤੋ। ਲਸਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਬਿਨਾ ਤੜਕੇ ਦੇ। ਤੜਕੇ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਚਿਕਨਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨ ਵਰਤੋ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ, ਪੁੰਗਰੀਆਂ ਦਾਲਾਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਤੇਲ (**vegetable oil**) ਤੇ ਮਾਰਜਰੀਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਮਲਾਈ ਉਤਾਰ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ੧ ਘੰਟਾ ਬਰਜਸ਼ ਜਰੂਰ ਕਰੋ।

ਅਧਰੰਗ- ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨਾੜੀ ਦੇ ਜਾਮ ਹੋ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਪਹੁੰਚਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਕਸੀਜਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਬਿਨਾ, ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਸਿੱਲ ਮਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇਕਰ ਲੰਮੇ ਸਮੇ ਤੱਕ ਖ਼ੂਨ ਨ ਪਹੁੰਚੇ ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਭਾਗ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅੱਧੇ ਅੰਗ ਮਰ ਜਾਣ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਅਪਾਹਜ ਜਾਂ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ, ਸਕਤੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗ ਦਾ ਫੋੜਾ, ਵਾਉਗੋਲਾ ਮਿਰਗੀ, ਆਤਸ਼ਕ ਆਦਿ. ਜੇ ਇਹ ਰੋਗ ਰੀੜ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦਿਲ ਹੈ। ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛੇਤੀ ਖਬਰ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਏ।

ਕੁਲੱਛਣ- ਅਚਾਨਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ, ਚੇਹਰਾ, ਬਾਂਹ, ਲੱਤ, ਜਾਂ ਪਾਸਾ ਸੁੰਨ ਹੋ ਜਾਣਾ।ਬੋਲਣ ਚ ਜਾਂ ਸਮਝਣ ਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖ ਹੋਣਾ, ਵੇਖਣ ਚ ਅਚਾਨਕ ਔਖ ਹੋਣਾ, ਸਿਰ ਚ ਅਚਾਨਕ ਅਸਾਧਾਰਣ ਦਰਦ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਚੱਕ੍ਰ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਣੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਉਪਰੋਕਤ ਦਿਤਾ ਲੱਛਣ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੰਟੇ ਅੰਦਰ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਉਪਾਅ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਉਪਰ ਦਿਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ। ਦੇਸੀ ਇਲਾਜ- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੁਵਾਉਣੇ ਅਥਵਾ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚਟਾਉਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਪਿੱਪਲਾ ਮੂਲ, ਚਿਤ੍ਰਾ, ਸੁੰਢ, ਰਾਯਸਨ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਮਾਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ੋਰਵੇ ਨਾਲ ਛੀ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਖਾਣਾ ਅਧਰੰਗ ਦਾ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਅੱਕ, ਬਕਾਇਣ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ, ਸੰਭਾਲੂ, ਅਰਿੰਡ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਇੱਕੋ ਤੋਲ ਦਾ ਲੈਣਾ, ਸਾਰੇ ਰਸ ਦੇ ਵਜਨ ਬਰਾਬਰ ਤੇਲ ਲੈ ਕੇ ਉਸ ਚ ਪਕਾਉਣਾ, ਜਦ ਰਸ ਜਲ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤੇਲ ਨੂੰ ਛਾਣਕੇ ਸੀਸੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣਾ, ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸ਼ੇਰ ਅਤੇ ਰਿੱਛ ਦੀ ਚਰਬੀ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਅਧਰੰਗ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਾਇ (ਵਾਈ) ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਲੇਸਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀਆਂ। ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਵੀ ਰੇਸ਼ਾ ਜਾਂ ਇਨਫਲੂ ਹੋਵੇ,ਤਾਂ ਅਪਣਾ ਮੂੰਹ ਬਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਢਕੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫ਼ੈਲਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ। ਜੇ ਇਨਫਲੂ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਮਦਾਨ ਪਤਲਾ ਆਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟ੍ਰ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਸੰਪ੍ਰਕ ਕਰੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਜੜ ਮਾੜੀ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਵਿਟਾਮਿਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੇ, ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਸੰਭਾਲਣ ਲਈ, ਖੁਰਾਕ ਸੱਜਰੀ ਖਾਵੋ, ਬਾਹਰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੋ, ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ। ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ, ਤਕੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗ ਧਾਰ ਕੇ ਬੰਦਗੀ ਕਰੋ। ਅਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾ ਕੇ, ਚਰਬੀ ਘਟਾਉ ਵਧਾਉ, ਵੱਧ ਚਰਬੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ, ਕਰੜੀ ਧਰਮ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਚਰਬੀ ਘਟਾਉ।

ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ:- ਹਾਈਬਰਿਡ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਔਰਗੈਨਿਕ ਪੈਦਾਵਾਰ ਹਰ ਸਾਲ ੨੦% ਵੱਧ ਰਹੀ ਹੈ।ਹਾਈਬਰਿਡ ਫਸਲ ਕਈ ਭਿਆਨਕ, ਲਾ-ਇਲਾਜ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਸਲ ਕੀੜੇਮਾਰ ਦਵਾਈਆਂ (**insecticides**) ਤੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਯੂਰੀਏ ਖਾਦ (**artificial fertilizers**) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ

ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਹੋਰ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪੰਛੀਆਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਨਸਲ ਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਵ ਜੰਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਚ ਜਮਾਂਦਰੂ ਨੁਕਸ ਵੱਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੁਰਾਕ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਸ਼ੀਰ ਨਿਰੋਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਔਰਗੈਨਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮ੍ਰੀਕੀ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਵਿਭਾਗ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਰੀ ਖੁਰਾਕ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖਾਉ, ਧੋਤਿਆਂ ਵੀਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਘੱਟਦਾ। ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਕਨੇਡਾ ਚ ਸੋਇਆ ਬੀਨ, ਮੱਕੀ ਆਦਿ ਹਾਈਬਰਿਡ ਬੀਜਾਂ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਨਾਲ (**antibiotic**) ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਨ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਕਟਾਣੂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਕਟਾਣੂ ਰਸੌਲੀ, ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਹੋਟਲ ਢਾਬੇ ਹਾਈਬਰਿਡ ਫ਼ਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਸਤੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਦ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਪਰਦੂਸ਼ਤ ਹੁੰਦਾ, ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਸ਼ੂ-ਪੰਛੀਆਂ ਮਨੁੱਖਾਂ ’ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਗਰਭ ਝੜਣ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਚੱਕਰ ਔਣੇ, ਉਲਟੀਆਂ, ਕੈਂਸਰ, ਚਮੜੀ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਪੈਦਾਵਾਰ ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈਬਰਿਡ ਫਸਲ ਕੁਝ ਸਾਲ ਤਾਂ ਝਾੜ ਬਹੁਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾ ਤੇ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਔਰਗੈਨਿਕ ਖੇਤੀ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਕੌਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸ਼ੀਰ ਨਿਰੋਏ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਾਫ ਰਹਿਣ।ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸੁਚੇਤ ਹੋ ਕੇ ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਸਲ, ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ ਹੀ ਖਰੀਦਣ। ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਔਰਗੈਨਿਕ ਫਾਰਮਿੰਗ ਐਸੋਸ਼ੀਏਸ਼ਨ, ਨਾਭਾ **Punjab Organic Farming Association, Nabha (POFA)** ਨਾਲ ਸੰਪ੍ਰਕ ਕਰੋ ਜੀ।

ਕਸਰਤ ਦੇ ਲਾਹੇ ਹੀ ਲਾਹੇ:- ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਇਲਾਹੀ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਜੀ।ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖਣੀ,ਬਈ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਟਰਿੱਡਮਿੱਲ ’ਤੇ,ਜਾਂ ਇੱਕ ਲੱਖ ਕਿੱਲੋ ਮੀਟ੍ਰ ਦੌੜ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਅਰਪੇਗਾ।ਚਿੱਤ੍ਰੇ ਦੀ ਪਲੇਟ, ਅਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਅੱਗੇ ਭੱਜਦੀ ਹੈ, ਭੱਜ ਕੇ,ਫੜ ਕੇ ਦਰੱਖਤ ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ, ਖ਼ੂਬ ਭੱਜਣ ਮਗਰੋਂ ਖਾਂਦਾ ਹੈ, ਬੰਦੇ ਦੇ ਕੋਲ਼ ਹੀ ਲੰਗਰ ਪਦਾਰਥ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਗੱਡੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਸੇਵਾ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗੂੰ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ , ਬਰੁਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ,ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਕਸਰਤ ਭੱਜਣ ਸੈਰ ਨਾਲ਼ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ,ਸਵੇਰੇ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਬਿਨਾ ਜੋ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।ਰੱਜਵੀਂ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਵਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਲੜਨ ਸਮੇਂ ਅਕਸ-ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਤੇਜ਼ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਿਵੇਂ ਦੂਜੇ ’ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਅਪਣੇ ’ਤੇ ਬੀਰ-ਰਸ ਧਾਰ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ।ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਮਿਲ ਕੇ ਗੇਮ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸਵਾਰੀ ਦੀ ਆਦਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ। ।ਸੈਰ ਕਰਨੀ ਦੌੜ ਲੌਣੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੋਂ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਹੋਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੋਲੀ ੨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਜੇ ਕਰ ਪੇਟ ਚ ਬੱਚਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਪੇਟ ਚ ਰੋਗ ਹੋਵੇ,ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਆਦਿ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਫੇਰ ਨਹੀਂ।ਇਉਂ ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜ਼ਿਸ ਕਰਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵਣ, ਪੇਟ ਚੋਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਪੇਟ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਬੈਗ ਚ ਡੰਬਲ ਪਾ ਕੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਪਾਸ ਰੱਖੋ।ਤੁਰੇ ਜਾਂਦਿਆਂ ਬੈਠਿਆਂ ਖੜ੍ਹਿਆਂ ਜਿੱਥੇ ਦਾਅ ਲੱਗੇ,ਫੇਰੋ।

ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਖੋਲੋ,ਇੱਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਚ ਫਸਾਉ ਜਿਵੇਂ ਪੰਜਾਂ ਪਾਈਦਾ ਹੈ,ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਖੱਬੇ ਦੀਆਂ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਦੇ ਪੁੱਠੇ ਪਾਸੇ ਨੱਪ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਬ ਘੁੱਟੋ।ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ,ਵਿਹਲੇ ਬੈਠੇ,ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਖ਼ੂਬ ਜ਼ੋਰ ਲਾਉ,ਬਾਰ ੨ ਕਰੋ,ਬਾਰ ੨ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਬਣਾਉ,ਹੱਥ ਦਾ ਪੰਜਾ ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਆ ਮੋਟਾ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ।ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਤਾਕਤ ਵਧੇਗੀ,ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਹਜ਼ਮ ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ ਆਲਸ ਘਟੇਗਾ।ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਬੈਠ ਕੇ ਨ ਛਕੋ,ਅੱਧ ਚ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਜਾਂ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਦਿਆਂ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ’ਤੇ ਤੁਰਦਿਆਂ ਛਕੋ।ਬਰੁਸ਼ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ ਅੱਧ ਚ ਖੜ੍ਹ ਜਾਉ।ਡੱਡੂ ਟਪੂਸੀਆਂ ਲਾ ਕੇ, ਘਰ ਚ ਇੱਕ ਖੂੰਜੇ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਖੂੰਜੇ ਜਾਓ। ।ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਪ੍ਰੇਮੀ ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖੇ ਕਿ ਮੈਂ ੩ ਲੱਖ ਡੰਡ ਕੱਢਾਂਗਾ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ

ਗੋਡੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅੱਧੀ ਬੈਠਕ ਹੀ ਕੱਢੋ,ਥੋੜੀਆਂ ਬੈਠਕਾਂ ਨਿੱਤ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਗੋਡੇ ਨਹੀਂ ਖੜਦੇ। ਵੇਟ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੇ ਜਾਣਕਾਰ ਤੋਂ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਖੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਫਾਇਦਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਪਹਿਲਾਂ ਥੋੜੇ ਭਾਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਹੌਲੀ ੨ ਵਧਾਉ, ਜਿਤਨੀ ਵਰਜਸ਼ ਰੋਜ ਹੋਵੇ, ਨਾਲੋਂ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਜੀ ਨੂੰ ਅਰਪੇ।ਸ੍ਰੀ ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਂ ਢਾਡੀਆਂ ਦੀ ਗਾਈ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਠ ਸੁਣੇ।ਵਰਜਿਸ਼ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੂੰ ਅਰਪਣ ਦੇ ਚਾਅ ਨਾਲ,ਛੋਟਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਉਣ, ਇਸ ਪਾਸੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਲੌਣ,ਇੱਕ ਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਹੋਵੇ ਦੂਜਾ ਸਿਹਤ ਇਖ਼ਲਾਕ ਬਣੇ।ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਭਾਰਾ ਹੋਵੇ,ਉਸ ਦਾ ਸਬੰਧੀ ਵੱਡਾ ਪੁੰਨ ਸਮਝ ਕੇ,ਉਸ ਨਾਲ ਗੇਮ ਖੇਡੇ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਕਰੇ,ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਭਜਾ ਕੇ ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਾਕੇ ਸਵਾਰੇ। ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਦਸ ਪੌਂਡ ਭਾਰ ਘਟਾਉਣ ਨਾਲ, ੨੦ ਪੁਆਇੰਟ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ, ਧਰਮ ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ, ਭੱਜ ੨ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ, ਦੋ ਕੰਮ ਹੋਣ ਇਕ ਕਸਰਤ ਦੂਜਾ ਸੇਵਾ ਵੱਧ ਹੋਵੇ, ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਰਹੇ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪੂਰਨ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੋਵੇ। ਸਭ ਦੇ ਚਰਨ ਚਟ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ, ਗੁਰੂ ਘਰਾਂ ਚ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪੜਦਾ ਲਾ ਕੇ, ਇੱਕ ਹਾਲ ਚ ਬੀਬੀਆਂ, ਦੂਜੇ ਹਾਲ ਚ ਸਿੰਘ ਬੱਚਿਆਂ ਸਮੇਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ। ਅੱਧੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਪੋਥੀਆਂ ਪ੍ਰਕਾਸ ਕਰਕੇ, ਅਰਥਾਂ ਸਹਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਉਣ, ਅਧੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪੋਥੀਆਂ ਪੜਨ ਵਾਲੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ, ਇਉਂ ਬਦਲ ੨ ਕੇ, ਦੋ ਘੰਟੇ ਲੌਣ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਲਾ ਕੇ, ਗੁਰਸੇਵਕ ਬਨਾਉਣ। ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਧੰਨ ਧੰਨ ਫ਼ੈਲੇ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਮਨ ਇਕਾਗ੍ਰ ਹੋਣ ਜੀ।

ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸ੍ਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਪਹਾੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਨ ਜਾਂ ਦੌੜਨ ਨਾਲ, ਤੁਸੀਂ ਜਿਗਰ ਸਾਹ ਸਬੰਧੀ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਉਂਗੇ। ਜਿਸ ਸ੍ਰੀਰ ਜਾਂ ਅੰਗ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਕੇ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟ੍ਰ ਵੱਲੋਂ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਉਹ ਨ ਕਰਨ। ਜੇ ਡੌਲੇ ਮੋਟੇ ਕਰਨੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੱਟ ਖ਼ੂਬ ਮੋਟੇ ਕਰੋ, ਪੱਟ ਮੋਟੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਢੂਹੀ ਛਾਤੀ ਪੇਟ ਨਿਰੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ, ਇਉਂ ਚੁੱਕੋ ਜਿਵੇਂ ਪੱਟਾਂ ਢੂਹੀ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਨ ਲੱਗੇ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਜ਼ੁਰਾਬਾਂ ਪੌਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ। ਸਾਡੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਗਰਮੈਸ਼ ਹੈ, ਠੰਢੇ ਫ਼ਰਸ਼ 'ਤੇ, ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਘਸਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ੨ ਤੁਰਨ ਨਾਲ ਗਰਮੈਸ਼ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਇਉਂ ਕਰੋ ਜੀ।

ਅਪਣੇ ਘਰੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਾਈ ਰੱਖੋ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣ ੨ ਕੇ ਪਾਪ ਨਾਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਯਥਾ:- ਸੁਣਿਐ ਦੂਖ ਪਾਪ ਕਾ ਨਾਸੁ॥ਮਨ ਚ ਚਾਅ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਚੇਸਟਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹਿਲਾਉ,ਫਿਰ ਪੈਰ ਦੇ ਪੰਜੇ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ,ਫੇਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ.ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਛੇਤੀ ੨ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ,ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚੋ।ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚਦਿਆਂ ਖੋਲ੍ਹਦਿਆਂ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਬਾਂਹਾਂ ਤੱਤੀਆਂ ਕਰੋ,ਬਾਰ ਬਾਰ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹੋ।ਬਾਹਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣ ਮੀਚਣ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਕੰਬਦੇ,ਬਾਹਾਂ ਨਰੋਈਆ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਾਂ ਚ ਸਿੱਕਾ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਪੇਟ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ੨ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ ਫਿਰ ਛੇਤੀ ੨ ਕਰੋ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ੁਭਾਅ ਬਣਾਉ,ਇਹ ਪੇਟ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਬੜੀ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ।ਬਲੱਡ ਨੂੰ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ।ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਕੁਰਸੀ 'ਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰਨਾ,ਮੁੱਠੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹਣੀਆਂ ਮੀਚਣੀਆਂ,ਹਰ ਵੇਲੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ।ਸ੍ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਸ੍ਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦਾ,ਮਾਸ ਦੀਆਂ ਪੇਸੀਆਂ ਢਿੱਲੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਰਸੋਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਖੜਿਆਂ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਹੌਲੀ ੨ ਘੁਮਾਉਣਾ,ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਕਿਸੇ ਚੀਜ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ ਕਰਨਾ,ਗੋਡੇ ਸਿਧੇ ਰੱਖਣਾ ਜਿਤਨਾ ਸਹਾਰ ਸਕੇ, ਹੌਲੀ ੨ ਸਮਾਂ ਵਧਾ ਲੈਣਾ,ਲੱਕ ਦੀ ਵਰਜਿਸ਼ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ,ਇਹ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਹਨ।ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ

ਸੁੰਦਰ ਸੋਹਣਾ ਸਡੌਲ ਬਣਦਾ ਹੈ।ਭੁੱਖ ਵਧੇਰੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ,ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਸਕੂਲ ਚ ਕਰਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਉਹ ਭੀ ਸਾਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਵਾਲੀ ਕਿਤਾਬ ਲੈ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਦਾ ਖ਼ੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਤੁਧ ਬਿਨੁ ਰੋਗੁ ਰਜਾਈਆਂ ਦਾ ਓਢਣ ਨਾਗ ਨਿਵਾਸਾ ਦੇ ਰਹਣਾ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਗੱਦਿਆਂ ਤੇ ਪੈਣਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਸਖ਼ਤ ਫੱਟੇ ’ਤੇ ਪਵੋ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਢੂਹੀ ਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਪੂਰਾ ਚੱਕ੍ਰ ਬਣਿਆਂ ਰਹੇ।ਪੋਲੇ ਗੱਦੇ ’ਤੇ ਪੈਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਚੱਕ੍ਰ ਰੁਕਦਾ ਹੈ,ਢੂਹੀ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਫੱਟੇ ਤੇ ਸੌਂਣ ਲੱਗਿਆ ਜਾਂ ਉੱਠਦਿਆਂ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ ੩੦ ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਚੁੱਕਣਾ,ਠਹਿਰਾਉਣਾ ਅਗਾਂਹ ਪਿਛਾਹ ਕਰਨਾ।ਸਿੱਧੇ ਲੰਮੇ ਪਿਆਂ,ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ,ਗੋਡੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਕੇ, ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ,ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਅੱਧੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਚੁੱਕਣਾ,ਫੇਰ ਰੱਖਣਾ,ਬਾਰ ੨ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ,ਸਿਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ,ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ,ਅੱਧੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਬਾਰ ੨ ਚੁੱਕਣਾ,ਫੇਰ ਰੱਖਣਾ,ਬਾਰ ੨ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।ਢੂਹੀ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਘਸਾਉਣਾ,ਲੱਤਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ ਕਰਕੇ,ਮੌਰਾਂ ਤੇ ਭਾਰ ਦੇ ਕੇ,ਧੜ ਉੱਪਰ ਹੇਠਾਂ ਕਰਨਾ।ਸੁੱਤਿਆਂ ਉਠਣ ਸਮੇਂ ਆਲਸ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ,ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਕਰਨਾ।

ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਚ, ਸਾਹ ਖਿੱਚਣ ਸਮੇਂ ਪੂਰਾ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ, ਢਿੱਡ ਪੂਰਾ ਬਾਹਰ ਕਰੋ, ਖ਼ੂਬ ਲੰਮੇ ੨ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਰੋਕੋ, ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਸਮੇਂ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਢਿੱਡ ਪੂਰਾ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚੋ, ਹੌਲੀ ੨ ਸਾਹ ਛੱਡੋ। ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਅੰਦਰ ਹਨੀਵਿੱਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਨਿੱਕਲ ਕੇ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਇੱਕ ਨਾਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਖਿੱਚੋ, ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਛੱਡੋ, ਦੂਜੀ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਪਹਿਲੀ ਨਾਲ ਛੱਡੋ ਜਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਦੋਹਾਂ ਨਾਲ ਛੱਡੋ।

ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਗੁਰਦਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿਣਾ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੈ।ਇੱਕ ਸਿਹਤ ਬਣੇ ਦੂਜਾ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਸੈਰ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਫਿਰਨ ਸਮੇਂ ਅਪਣੇ ਵਿਤ ਸਮਾਨ ਬੈਗ ਚ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਦੋਹਾਂ ਮੋਢਿਆਂ ਚ ਪਾ ਕੇ ਲਮਕਾਏ ਜਾਣ,ਜਿਵੇਂ ੧੦ ਕਿੱਲੋ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੱਟ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ,ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰੇਗਾ।ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿੰਘ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਵਾ ਮਣ ਕੱਚਾ ਲੋਹਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਤੁਰਦੇ ਸਨ।ਤੁਰਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਕਿਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਤੁਰੋ ਕਿਤੇ ਪੱਬਾਂ ਤੇ ਤੁਰੋ,ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਭੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਘਰੇ ਰੱਸਾ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਜੀ। ੨੦ ਜਾਂ ਚਾਲ਼ੀ ਪੌਂਡ ਜੈਕਟਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ,ਪਾ ਕੇ ਤੁਰੋ।

ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਛਕਦਿਆਂ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਬੁਰਕੀ ਬੱਤੀ ਬਾਰ ਚਿੱਥੋ,ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ ’ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੋ।ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਲੱਕ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪਿਛੇ,ਸਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉ।ਬੁਰਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਭੀ ਅੱਧ ਵਿਚਾਲੇ ਖੜ੍ਹੋ।ਇਹ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਭੀ ਪਾਉ।ਵਰਜਸ਼ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖ਼ੁਰਾਕ ਭੀ ਰੋਗੀ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ੨ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਚਿੱਤ ਨ ਕਰੇ ਤਾਂ,ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ,ਗੁਰਬਾਣੀ ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ,ਢਾਡੀ ਸੁਣ ਕੇ,ਸਿਮਰਨ ਕਰਕੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੈ,ਟਰੈਕਟ੍ਰ ਸਕੂਟ੍ਰ ਕਾਰਾਂ ਹੋਣ ਤੋਂ,ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੋ ਹਟ ਗਏ।ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਚਰਬੀ ਵਧਣ ਕਾਰਨ,ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ,ਬਿਅੰਤ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਜੁਆਨੀ ਢਲਣ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਅਖ਼ੀਰਲੇ ਦਮ ਤੱਕ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸੰਘਣੀ ਅਬਾਦੀ ਕਾਰਨ ਜੀਵ ਜਗ੍ਹਾ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਦੇ ਹਨ,ਹੱਥੀਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਘਟ ਗਿਆ ਹੈ।ਘਰਾਂ ਚ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਘੱਟ ਹੈ,ਖੇਤਾਂ ਚ ਖੁੱਲੀ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਜਿਮੀਂਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਖੇਤਾਂ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਨੰਗੇ ਪਿੰਡੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਕਿਰਨ ਲੱਗਣੇ ਕਰਕੇ ਵਿਟਾਮਨ ਡੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ,ਪਰ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਕਾਰਨ ਜਿੱਥੇ ਓਜ਼ੋਨ ਚ ਛੇਕ ਹੋਣ,ਧੁੱਪ ਅਤੀ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਚਮੜੀ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਰਜਿਸ਼ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਆਦੀ ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣੇ ਕਰਕੇ,ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਬਨਣੇ ਕਰਕੇ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।ਸੰਤੋਖ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸਬਦਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸੰਤੋਖ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰੋ।ਰਾਤ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਪੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ,ਚਾਰ ੫ ਘੰਟੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਉੱਠ ਕੇ,ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡ ਦੁਆਰਾ ਚਾਅ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਰੋਮ ੨ ਦੇ ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰਧਾ ਸਹਿਤ,ਸ਼ੁੱਧ ਉਚਾਰਣ ਸੁਣੋ,ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ

ਸਿਮਰਨ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਥੱਕਣ ਮਗਰੋਂ ਅਰਾਮ ਕਰੋ।ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਆਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸਰਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ,ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ੋਰ ਲੌਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਔਣ ਤੋਂ ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਬਹੁੜੀ ੨ ਕਰਦਾ ਹੈ,ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਦਿਆਂ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।ਪਸੀਨੇ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਹਵਾ ਔਣ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਪਸੀਨੇ ਦੁਆਰਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਕਹੀ ਰੰਬੇ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਜਾਂ ਮਸ਼ੀਨ ਦੁਆਰਾ ਕੁਤਰਾ ਕਰਕੇ,ਚੱਕੀ ਪੀਸ ਕੇ ਪਸੀਨਾ ਕੱਢੋ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰ ਸਡੌਲ ਬਣੇ। ਇੱਕ ਨੌਜੁਆਨ ਨੇ ਕਿਹਾ,"ਮੈਂ ਕਦੇ ਧੁੱਪੇ ਜਾਂ ਠੰਢ ਚ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ"।ਤਾਂ ਇੱਕ ਪਹਿਲਵਾਨ ਕਿਹਾ,"ਤੂੰ ਤਾਂ ਬੁੜ੍ਹੀ ਹੈਂ"।ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਸਹਾਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਮਜ਼ਬੂਤ,ਨਵਾਂ ਨਿਰੋਆ ਬਣਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਹਲ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੰਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਸੋਹਲ ਸ੍ਰੀਰ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਚ ਬਹੁੜੀ ੨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਛਕ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਥੋੜੀ ੨ ਖ਼ੁਰਾਕ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਜਿਵੇਂ ਤੂੜੀ ਨਾਲ ਕੋਠਾ ਭਰੀਦਾ ਹੈ,ਇਉਂ ਢਿੱਡ ਨਹੀਂ ਭਰਦੇ।ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਓਟ ਲੈ ਕੇ,ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਬਾਡੀ ਬਿਲਡਰ ਬਣੇ,ਜੇ ਕੋਈ ਸੰਸਾਰ ਜੇਤੂ ਬਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰਮਤਿ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਬਣ ਕੇ ਸੰਸਾਰ ਜੇਤੂ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਿਛਲੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਬੰਦਗੀ,ਸਬਜ਼ੀ ਗੁੱਡਣੀ ਆਦਿ ਮਸੱਕਤ ਚ ਲਾਉ।ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਣੀ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਰੋਗ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਲਿੱਦ੍ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਲਈ ਇਹ ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ,ਬਲੈਕ ਬੋਰਡ 'ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦਿਆਂ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।ਪਾਣੀ 'ਤੇ ਤੈਰਨਾ,ਗੇਮ ਖੇਡਣੀ,ਕਰੜੀ ਮਸੱਕਤ ਕਹੀ ਰੰਬੇ ਦਾ ਕੰਮ ਦੌੜ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਸੱਕਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀ,ਚੱਕੀ ਪੀਂਹਦੇ ਲੰਗਰ ਬਣਾਉਂਦੇ,ਬਾਲਣ ਲਿਆਉਂਦੇ,ਪਾਣੀ ਢੋਂਦੇ ਖੇਤੀ ਕਰਦਿਆਂ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਬਿਸ਼ਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੁਰਾਲੇ ਵਾਲੇ,ਵੱਡੇ ਤੜਕੇ ੨ ਸੌ ਗਾਗਰ ਪਾਣੀ ਕੱਢ ਕੇ,ਟੈਂਕੀ ਚ ਪੌਂਦੇ।ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਦੇ ਛਕਣ ਲਈ ਹੱਥੀਂ ਚੱਕੀ ਪੀਸਦੇ।ਐਸੇ ਲੰਮੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੋਏ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪਹਿਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਾ ਸੀ।ਵੇਟ ਚੁੱਕਣਾ ਕਸਰਤ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੁਖੱਲਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।ਥੋੜਾ ਭਾਰ ਪਾ ਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਚੌੜੀ ਪੱਠੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸ੍ਰੀਰ ਫੁਰਤੀਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਗਰਮੀ ਸਰਦੀ ਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਕੇ ਮਨ ਧੀਰਜ ਸ਼ਾਂਤੀ ਟਿਕਾਅ ਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਖਾਣਾ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਕਹੀ ਟੋਕਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਸੰਗਤ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀ ਤਾਂ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਪਟਿਆਲੇ ਵਾਲੇ,ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਮੂੰਗਲੀਆਂ ਫੇਰਦੇ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਗਦ ੨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਫੇਫੜਿਆਂ ਚ ਹਵਾ ਭਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਦੀ ਹੈ,ਥਕਾਵਟ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ,ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਪਸੀਨਾ,ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਮਲ਼ ਤਿਆਗ,ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕਿਟਾਣੂ ਜਮ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਆਲਸ, ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਟਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਬਲੱਡ ਕਬਜ਼ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਹੂ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਛੋਟੀਆਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀਆਂ ਤਣੀਆਂ ਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਲਹੂ ਦੀ ਅਦਲਾ ਬਦਲੀ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਜਿਸ ਦੇ ਫ਼ਲ ਸਰੂਪ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਪੌਸਟਿਕ ਪਦਾਰਥ ਤੇ ਆਕਸੀਜਨ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਇਉਂ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਇਕੱਤ੍ਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।ਨਿੱਤ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਹੂ ਦੀ ਗਤੀ ਆਮ ਬੰਦੇ ਨਾਲੋਂ ਦੂਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਲਹੂ ਨਾਲੀਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਦੇ ਤੇ ਬੰਦ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।ਕਸਰਤ ਦੌੜ ਸਮੇਂ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਸਿਰਾਵਾਂ ਤੇ ਧਮਣੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਧਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਦਿਲ ਲਹੂ ਨੂੰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੰਪ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਬੇਲੋੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਛਾਣ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਆਸਣ ਦੁਆਰਾ ਕਸਰਤ:- ਕਲਯੁੱਗ ਚ ਨਿਉਲੀ ਧੋਤੀ ਸਾਧਨ ਬੜਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਅਰੋਗਤਾ ਲਈ ਜਿਹੜੇ ਆਸਣ ਸੌਖੇ ਹਨ, ਉਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹਨ।ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਪੇਟ ਖਾਲੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਆਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਹਵਾ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਸਾਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਉਪ੍ਰੰਤ ਸਾਹ ਕਿਰਿਆ ਰੋਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਧਨੁਸ਼ ਆਸਣ ਮਯੂਰ ਆਸਣ ਹਲ ਆਸਣ ਪਦਮ ਆਸਣ,ਆਦਿ ਬਾਰੇ ਟੈਲੀਵੀਜਨ ਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਚੋਂ ਦੇਖੋ। ਹੌਲ਼ੀ ੨ ਅਭਿਆਸ ਵਧਾਉਣਾ,ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਹ ਚ ਨੁਕਸ ਨ ਪਵੇ। ਦੋਹਾਂ ਚਿੱਤੜਾਂ'ਤੇ ਹੌਲ਼ੀ ੨ ਮੁੱਕੀਆਂ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਪੇਟ ਚੋਂ ਗੈਸ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਦਿਨ ਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਕਰੋ। ਦਸਤਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਨ ਢਕ ਕੇ ਸਜਾਉ, ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਕੰਨ ਢਕ ਲੈਣੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਕੰਨਾ ਚ ਕੁੱਝ ਨ ਪਵੇ।

ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਧੰਨ ਹਨ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਧੰਨ ਹਨ,ਹੁਣ ਲੋਹੇ ਦੇ ਤੰਗ ਪਿੰਜਰੇ ਚ ਬੈਠੇ,ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਉਦਾਲੇ ਤਿੱਖੇ ਕਿੱਲ ਲੱਗੇ ਹੋਏ ਹਨ,ਐਸੇ ਦਾਤੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ-ਕਮਲਾਂ ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ,ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਹੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਓ!ਆਪਣੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਸੱਚੇ ਚਰਨ ਕਮਲਾਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਧਿਆਨ,ਜਾਪ ਪ੍ਰੇਮ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਖਿਮਾ ਧੀਰਜ ਨਿਰਵਿਕਾਰਤਾ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ੋ।ਜਿਹੜੇ ਨਮਸਕਾਰ ਯੋਗ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ,ਰਾਤ ਦਿਨ ਸਿਮਰਨ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਉਹ ਪਿਆਰੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਮਸੱਕਤ,ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਕੇ,ਆਪਣੀ ਦੇਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ,ਕਿਉਂਕਿ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ,ਇਸ ਦੇਹ ਰੂਪੀ ਘੋੜੀ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹ ਕੇ,ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਹੈ।ਚੜਿ ਦੇਹੜਿ ਘੋੜੀ,ਬਿਖਮੁ ਲਘਾਏ;ਮਿਲੁ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਰਮਾਨੰਦਾ॥ਬਹੁਤੇ ਐਸੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਏ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੋਂ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸੱਕਤ ਲਈ,ਵਰਜਿਸ਼ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੁਆਰਾ ਇਸ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ,ਭੁੱਖੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕੀਤਾ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਗਏ।ਸੋ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਾਂ,ਸਭ ਦੇ ਚਰਨਾਂ 'ਤੇ ਮੱਥਾ ਰੱਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਵਰਜਿਸ਼ ਸਿਮਰਨ ਮਸੱਕਤ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ,ਪ੍ਰਹੇਜ਼,ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ,ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਆਦਿ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਪਾਠ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ,ਆਲਸ ਟਲਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਪੋਥੀ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਾਰ ੨ ਪੜ੍ਹੋ ਪੜ੍ਹਾਉ,ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਬਲਿ ੨ ਜਾਉ।ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹਰ ਬੱਚਾ ਬੱਚੀ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਸਿੱਖੇ,ਸਾਦਾ ਭੋਜਨ ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ਾ ੨ ਛਕੇ,ਪਰਾਏ ਅਧੀਨ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ।

ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ:- ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਤੋਂ ਬੱਚਾਅ ਅੱਖ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨੁਸਖਾ:- ਹਰੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਹਰੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਚਿਟੇ ਗੰਢੇ ਦਾ ਜੂਸ ੧ ਚਮਚਾ, ਖਰਾ ਸਹਿਦ ੫ ਚਮਚੇ, ਸਾਰੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਚ ਦੀ ਸਾਫ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾਉ, ਕੱਚ ਦਾ ਡਰਾਪਰ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਦੋ ਤੁਪਕੇ ਰੋਜ ਦੋਵੇਂ ਅੱਖਾਂ ਚ ਪਉਣੇ ਜੀ।

ਸੁੱਤੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਬਲਵ ਵੱਲ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਤੱਕਣਾ। ਜਿਤਨਾ ਘੱਟ ਬਲਵ ਜਗਾਈਏ, ਤਿਤਨਾ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ 'ਤੇ ਠੰਢੇ ਜਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਹੌਲੀ ੨ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ। ਕੌਲੀ ਚ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ, ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ ਬਾਰ ੨ ਡੁਬੋਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਠੰਢੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।,ਪਹਿਲਾਂ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਨੂੰ ਤੱਕੋ,ਫਿਰ ਥੱਲੇ ਨੂੰ ਦੇਖਦਿਆਂ ੨,ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਬਰਾਬਰ ਦੇਖੋ ਫਿਰ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ।ਆਨੇ ਨੂੰ ਘੁਮਾਉਂਦਿਆਂ ਦੇਖਦਿਆਂ ਬਾਰ ੨ ਆਨੇ ਦੇ ਗੇੜੇ ਦੇਵੋ।ਪੰਜਾਹ ਵਾਰ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਮੀਚਣ ਖੋਲਣ ਨਾਲ ਧੋਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਉਂ ਧੋਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ। ।ਇਉਂ ਦਿਨ ਚ ਕਈ ਵਾਰ ਕਰੋ,ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਧਦੀ ਹੈ,ਅੱਖ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਚਦੀ ਹੈ।ਜਾਗ ਆਵੇ,ਲਾਈਟ ਵੱਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ।ਜਿਤਨਾ ਘੱਟ ਬਲਵ ਜਗਾਈਏ, ਤਿਤਨਾ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਦੰਦਾ ਨੂੰ ਤਾਰਾਂ ਨ ਪਵਾਉ,ਦੰਦ ਹਿਲ ਕੇ ਕਮਜੋਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਪੈਸੇ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਦੰਦ ਹਨ ਤਿਵੇਂ ਠੀਕ ਹੈ।ਗੱਡੀ ਚਲੌਂਦਿਆਂ ਬਾਂਹ ਬਾਰੀ 'ਤੇ ਨ ਰੱਖੋਂ,ਸੀਟ 'ਤੇ ਪੈਰ ਨ ਰੱਖੋਂ।ਅਣਜਾਣ ਬੰਦੇ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਬਾਰੀ ਚ ਨ ਆਉਣ,ਦੇਖ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਭੋਜਨ ਭਜਨ ਖ਼ਜਾਨਾ ਨਾਰੀ।ਚਾਰੇ ਪੜਦੇ ਕੇ ਅਧਿਕਾਰੀ।ਦਰਵਾਜੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿਖੋ,ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਭੀ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਨ ਰੱਖੋ,ਜੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ 'ਤੇ ਬਰਤਨ ਹੋਵੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਚੁੱਲ੍ਹਾ ਚੱਲਦਾ ਰਹੇ,ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਚਲੇ ਜਾਈਏ,ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

ਹਰੇਕ ਜੀਵ ਦੀ ਰੁਚੀ,ਇੰਦ੍ਰੇ ਸੁਆਦ ਦੇ ਕੈਦੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਵਿਕਾਰ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ,ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਭਗਤੀ ਕਰੋ।ਸਤਿਸੰਗਤ ਜੀ ਚ ਰਹਿ ਕੇ ਗੁਰਸਬਦਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨੂੰ ਤਿਆਗੋ।ਸਮੂਹ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਹਿਨਣਾ ਸੌਣਾ ਬੋਲਣਾ ਦੇਖਣਾ ਚੱਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਸੁੰਘਣਾ ਆਦਿ ਸਭ ਜੇਕਰ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਰੋਗ ਚੁੱਕੇ ਜਾਣ, ਅਟੋਟ ਪਦਾਰਥ ਹੋ ਜਾਣ।ਜੋ ਜੋ ਦੀਸੈ;ਸੋ ਸੋ ਰੋਗੀ॥ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰ ਰੋਗ ਹਨ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਬੇਅੰਤ ਜੀਵ ਤੜਫ਼ ੨ ਕੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਗੁਰਤਾ-ਬਿਰਾਜਮਾਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:-ਨਾਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦਵਾਈ,ਸਭ ਕੁੱਝ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।ਹਰਿ ਸਿਮਰਨਿ;ਕੀਓ ਸਗਲ ਅਕਾਰਾ॥) ਨਾਮੈ ਹੀ ਤੇ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਆ;ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ,ਨਾਮੁ ਨ ਜਾਪੈ॥ਇਸ ਲਈ ਸਾਰਿਆਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਦਵਾਈ ਨਾਮ ਜੀ ਹੀ ਹਨ।ਸਰਬ ਰੋਗ ਕਾ;ਅਉਖਦੁ ਨਾਮੁ॥ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੁਆਰਾ ਸਰਬ ਔਗੁਣਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰੇ,ਨਾਮ ਜਪੇ ਸੇਵਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰੇ,ਵੰਡ ਛਕੇ ਤਾਂ ਜਰੂਰ ਹੀ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਰੋਗੇ ਮਰਤਾ ਰੋਗੇ ਜਨਮੈ॥ਰੋਗੇ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਭਰਮੈ॥ਵਾਲੀ ਦਸ਼ਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ,ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪੰਜਵੇ ਨਾਵੇਂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਦੇ ਜਾਪ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਹੀ ਲੋੜ ਹੈ।ਇਲਾਜ ਨਾਲੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਚੰਗਾ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪਦ ਜੋ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦੀ ਸ੍ਰਬ ਵਿਆਪੀ ਵਿਸਮਾਦ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,ਇਕੱਲੇ ੨ ਪਦ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ,ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਮਸੱਕਤ ਕੋਸਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ,ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੌ ਨਿਆਮਤ ਹੈ।ਜੇ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਗੋਲ਼ੀਆਂ ਖਾ ਕੇ,ਕਮਲ਼ਾ ਹੋਇਆ ਰਹੇ,ਹਰ ਵੇਲੇ ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ ਕਉੜਾ,ਤੜਕੇ ਬੇਹੇ ਤਲ਼ੇ ਗਲ਼ੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਨਸ਼ੇ,ਘਿਉ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤੇ ਰੋਗੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜਾਂ ਚੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ,ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਸਦਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹਨ।ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਸਾਫ਼ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਜਾਂ ਖੇਤਾਂ ਚ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ,ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ।ਗੁਰੂ ਘਰ ਚ ਰਹਿੰਦਿਆ ਮਸੱਕਤ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਹਰਕਤ ਵਰਜਿਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਸਾ ਸੁਖ,ਰੋਗ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ;ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ॥ਜਿਵੇਂ ੨ ਆਯੂ ਵੱਡੀ ਹੋਵੇ,ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਸਿੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸਰਬ ਸੁਖਾ ਗੁਰ ਚਰਨਾ॥ਅਨੁਸਾਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਰਮਪਵਿੱਤਰ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਦਿਆਂ ਖ਼ੂਬ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ।ਟੇਪ ਰਿਕਾਰਡ ਰੇਡੀਓ ਦੁਆਰਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰੂਪ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦਿਆਂ ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾਵੇ।

ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਧਰਮ-ਕਿਰਤ ਕਰਨ ਦਾ ਦਰਗਾਹੀ ਸੱਚਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਦਿਆਂ, ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ,ਅਪਣੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਪਸੀਨਾ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਬਸਤ੍ਰ ਲਾਹ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਨਾਲ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਗਿਝਾਉ, ਜੇ ਮਾਪੇ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਨ ਕਰਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਗੇ?ਜਿਵੇਂ ੨ ਅਸਵਾਰੀ ਕੂਲਰ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨ ਆਦਿ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੌਖਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ,ਤਿਵੇਂ ੨ ਸ੍ਰੀਰਕ ਰੋਗ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ।ਆਮ ਜਿਮੀਂਦਾਰ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ,ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਨਿਕੰਮੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ,ਭਾਵੇਂ ਕਰਜ਼ਾਈ ਹੋਣ,ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਖੇਤੀ ਦਾ ਕੰਮ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ ਵੱਡਾ ਕੋੜ੍ਹ ਹੈ।ਸੋ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਕੇ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ ਸਫਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਨੇ ਏਮਨਾਬਾਦ ਵਿਖੇ,ਮਲਕ ਭਾਗੋ ਦਾ ਪਦਾਰਥ ਲਹੂ ਤਿਆਗਿਆ।ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੀ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਦਾ ਪਦਾਰਥ,ਦੁੱਧ ਬ੍ਰਹਮ ਭੋਜ ਸਮਝ ਕੇ,ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਪਰਛਾਦੇ ਸਾਗ ਨਾਲ ਛਕੇ।ਮਾਪੇ ਸਮਝਣ ਜੇ

ਅਸੀਂ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਛੱਡ ਦਿਤੀ,ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਢੀ ਦਾ ਧਨ ਖੁਆਇਆ ਤਾਂ ਵਿਗੜ ਜਾਣਗੇ।ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਤਿਆਗ ਕੇ ਜੀਵ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਜ਼ੂਏਬਾਜ਼ੀ ਝੂਠ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਦੋਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਸੀਕਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਲ ਚ ਵੱਡਪੁਣਾ ਹੈ,ਉਹ ਵਿਹਲੇ ਬੈਠ ਕੇ,ਆਪਣੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੇ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਿਆਰਿਓ! ਜਿਹ ਪ੍ਰਸਾਦਿ;ਆਰੋਗ ਕੰਚਨ ਦੇਹੀ॥ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ,ਸੁੰਦਰ ਸੋਨੇ ਵਰਗੀ ਅਰੋਗ਼ ਦੇਹੀ ਬਖ਼ਸ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦਿਆਂ,ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਪਦਾਰਥ ਇਤਨਾ ਸ਼ੁੱਧ ਸਾਫ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋਵੇ ਮਾਨੋ ਦਵਾਈ ਹੀ ਬਣ ਜਾਵੇ।ਕਈ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬੱਕਰੀ ਵਾਂਗ ਮੂੰਹ ਮਾਰੀ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਹ ਆਦਤ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਹੈ। ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ,ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਚੋਰੀ ਛਕਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਈ ਇਕ ਹੀ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਗਿੱਝੇ ਹਨ,ਜਿਵੇਂ ਨਿੱਤ ਅਚਾਰ ਮੂੰਗਫਲੀ,ਖਾ ੨ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ,ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਦਲਵਾਂ ਪਦਾਰਥ ਛਕੋ।

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਖ਼ੂਬ ਸੁਆਦੀ ਸਾਦਾ ਛਕਣ ਬਾਰੇ, ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਸ੍ਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੁਆਰਾ ਸਿੱਖਿਆ:- ਹੇ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ! ਸੁਆਸ ੨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਜਾਪ ਬਖ਼ਸ਼ ਕੇ ਆਤਮ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਜੀ। ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਜੀਵ ਨੂੰ,ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਦੀ ਚਿਤਵਨੀ ਅੱਠ ਪਹਿਰ ਹੀ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ,ਰਸਨਾ ਜੋ ਮੰਗਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਵੇਂ ੨ ਰਸਨਾ ਕੂਲੇ ੨ ਪਦਾਰਥ ਛਕਦੀ ਹੈ,ਤਿਵੇਂ ੨ ਹੋਰ ਕੂਲੀ ਹੋਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਸੁਆਦ ਸਾਡਾ ਵੈਰੀ ਹੈ,ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਚ ਜੀਵ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਯਥਾ:- ਜਿਹਵਾ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਾਦਿ ਲੋਭਾਨਾ॥ਰਸਨਾ ਸੁਆਦਾਂ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਸਾਦੀ ਜੀਭ ਨ ਰਜੀਆ;ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ।ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਮੱਛੀ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੁੰਡੀ(ਲੀਲਿਤ) ਨਿਗਲ ਲੈਂਦੀ ਹੈ,ਸੰਘ ਪਾਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਹਬਾ ਸੁਆਦੀ;ਲੀਲਿਤ ਲੋਹ॥ ਇਉਂ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗਦੇ ਹਾਂ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ ਜੇਤਾ; ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥ਸਭਾ;ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦੀ ਖ਼ੂਬ ਤੇਜ ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ,ਇਹ ਨਿਰੇ ਰੋਗ ਰੂਪ ਹਨ,ਮਸਾਲੇ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਸੀ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੇ, ਸੁਭ ਚਿਤਵਨਿ; ਦਾਸ ਤੁਮਾਰੇ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਸ੍ਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਵੀਚਾਰ ਕੀਤੀ, ਕਿ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ, ਸਿੱਖੀ ਧਰਮ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪ੍ਰਭ ਮੇਰੇ ਓਇ; ਬੈਰਾਗੀ ਤਿਆਗੀ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਭਰ ਜੁਆਨੀ ੨੮ ਵੇਂ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਚ, ੧੫੫੪ ਬਿ: ਨੂੰ, ਸ੍ਰੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ, ਮੋਦੀਖਾਨਾ ਘਰਬਾਰ ਸੰਸਾਰੀ ਸੁਖ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧਣ, ਸੜਦੀ ਬਲਦੀ ਲੁਕਾਈ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮ ਬਖ਼ਸ਼ਣ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਉਦਾਸੀ ਆਰੰਭੀ।ਯਥਾ:- ਚੜ੍ਹਿਆ ਸੋਧਣਿ; ਧਰਤਿ ਲੁਕਾਈ॥੨੪॥

ਮਲਕਭਾਗੋ ਦੇ ਪੂੜਿਆਂ ਚੋਂ ਲਹੂ, ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੇ ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਬੇਹੇ ਟੁੱਕ੍ਰ ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ। ਸ਼੍ਰੀ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਸਮੇਤ ਤੁਰ ਕੇ,੧੭ ਦਿਨਾਂ ਚ ਏਮਨਾਬਾਦ ਜਾ ਕੇ,ਭਗਤ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੀ ਕੁੱਲੀ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲਾਏ, ਮਲਕਭਾਗੋ ਜੀ ਦੇ ਪੂੜਿਆਂ ਚੋਂ ਲਹੂ ਅਤੇ ਭਾਈ ਲਾਲੋ ਜੀ ਦੇ ਕੋਧਰੇ ਦੇ ਬੇਹੇ ਟੁੱਕਰ ਚੋਂ ਦੁੱਧ ਕੱਢਿਆ।ਨਾਮ ਜਪਦਿਆਂ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਬਖ਼ਸ਼ੀ।ਮਲਕਭਾਗੋ ਜੀ ਦੀ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ ਤਪੀਆਂ ਦੇ ਤਪ,ਜਤੀਆਂ ਦੇ ਜਤ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਤੀਜੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦੇ ਨੂਰੀ ਦਰਸ਼ਨ,ਸ੍ਰੀ ਗੋਇੰਦਵਾਲ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ, ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਅਕਬਰ ਨੇ ਕੀਤੇ,ਨੂਰੀ ਚਿਹਰਾ ਦੇਖ ਕੇ,ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ,ਬਈ ਐਨੀ ਲੰਮੀ ਉਮਰ ਚ,ਚਿਹਰਾ ਐਨਾ ਲਾਲ ਜਮਾਲ ਵਾਲਾ ਕਿਉਂ ਹੈ?ਸੰਸਾਰੀ ਸੋਚਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਚਿਆ ਬਈ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤੋਂ ਚੰਗੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਂਦੇ ਹੋਣਗੇ।ਮੇਰਾ ਅੰਤਰਜਾਮੀ ਹਰਿ ਰਾਇਆ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਪੁੱਛਿਆ,“ਬਾਦਸ਼ਾਹ ਕੀ ਛਕਣਾ ਹੈ?”ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਹਾ,“ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਛਕਦੇ ਹੋ”।ਕੋਟਾਨਿ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬ੍ਰਹਮ ਧੰਨ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਤੀਜੇ ਅਵਤਾਰ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ,ਆਪ ਜੋ ਅਲੂਣਾ ਦਲੀਆ ਛਕਦੇ ਸਨ,ਉਹ ਹੀ

ਛਕਾਇਆ।ਅਕਬਰ ਛਕ ਕੇ ਨਿਹਾਲ ਹੋਇਆ ਤੇ ਕਿਹਾ,"ਮੈਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਚ ਐਨਾ ਸੁਆਦਲਾ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਛਕਿਆ।"

ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਖ਼ੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।ਹੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਜੀਓ!ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਿਰਲੇ ਹੀ ਬੰਦੇ ਹਨ।)ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰ ਹੈ; ਦਿਤੋਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ॥ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਈ ਮਲਿਆਗਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਛਕੇ। ਸੋ ਨਿਉਂਦੇ ਜੇ ਸੰਤੋਖ ਨਾਲ ਨ ਛਕੇ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਹੋਸ਼ ਮਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਨਹੀਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿੰਦੇ। ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਭਜਨ ਰੌਲ ਲੌਣ ਸਮੇਂ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਨਿਉਂਦੇ ਛਕਦਿਆਂ ੨ ਅਖ਼ੀਰ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪੂਜਾ ਦੇ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦ੍ਰਿਸਟਾਂਤ:- ਸੇਵਾ ਦੇ ਸੂਰਜ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਅਵਤਾਰ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿਆਗੀ, ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਟਿਆਲੇ ਵਾਲਿਆਂ ਪਾਸ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਮੀ ਜਾਂਦਾ, ਫੁੱਲੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਕਹਿੰਦੇ,"ਲੈ ਸਾਊ ਜ਼ਹਿਰ।" ਉਸ ਚੋਂ ਭੀ ਅੱਧਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਾਪਿਸ ਮੋੜ ਲੈਂਦੇ। ਗਏ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਸਕਾਰ ਪੱਕ ਜਾਂਦਾ, ਬਈ ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਪ੍ਰੇਮੀ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਜਿਹੜੇ ਪੂਜਾ ਦੇ ਧਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਐਸ਼ ਪ੍ਰਸਤੀ ਚ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਸੰਦ ਬਣਦੇ ਹਨ।ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਬਾਬਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਕਿਹਾ, "ਪ੍ਰੇਮੀਓ!ਇਹ ਇੱਟਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਸੁੱਟੋ"।ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਫੇਰ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਸੁੱਟਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ।ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੇ ਪੁੱਛਣ ਤੋਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਬੜੇ ਸਨਿਗਧ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਉੱਤ੍ਰ ਦਿੱਤਾ, "ਭਾਈ ਤੁਸੀਂ ਪੂਜਾ ਦਾ ਧਾਨ ਖਾ ਕੇ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੇਵਾ ਚ ਲਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤ੍ਰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਇਆ ਹੈ"। ਐਸੇ ਦੀਨ ਦਇਆਲ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ ਹੁਕਮ ਕਰਦੇ, "ਭਾਈ! ਜਦੋਂ ਬਸਤ੍ਰ ਫਟੇ ਟਾਕੀ ਲਾਉ,ਬਾਰ ੨ ਲਾਉਂਦੇ ਜਾਉ,ਆਈ ਮਾਇਆ ਸੇਵਾ ਚ ਪੌਂਦੇ ਜਾਉ"। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਨਵੇਂ ਬਸਤ੍ਰ ਨੂੰ ਭੀ ਟਾਕੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਈ ਕੋਈ ਬਸਤ੍ਰ ਟਾਕੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਨ ਰਹੇ। ਪੂਰਨ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਸ ਗੁਣ ਤੋਂ ਅਲੌਕਿਕ ਇਲਾਹੀ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ,ਕਿ ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੀ ਅਥਵਾ ਅਪਣੇ ਘਰ ਦੀ ਕੋਈ ਭੀ ਚੀਜ਼ ਖ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਰਹਾਲੀ ਵਾਲੇ, ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ ਨੂੰ ਜੱਥੇ ਸਮੇਤ ਅਪਣੇ ਪਿੰਡ ਸਰਹਾਲੀ ਵਿਖੇ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ। ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘ ਸਾਦਾ ਲੰਗਰ ਛਕਦੇ।ਅਪਣੇ ਪਾਸ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੰਘਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੋਂ ਆਇਆ ਦੁੱਧ ਘਿਉ ਨ ਛਕਣ ਦਿੰਦੇ। ਲੰਗਰ ਭਾਵੇਂ ਸਾਦਾ ਹੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਰੇ ਸਿੰਘਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਲਾਲ ਸਨ। ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਜੱਥੇ ਸੰਗਤ ਜੀ ਦੇ ਛਕਣ ਲਈ ਜਲੇਬੀਆਂ ਬਣੀਆਂ, ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਪਰਮ ਪਿਆਰ ਸਤਿਕਾਰ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ,"ਬਾਬਾ ਜੀ! ਅੱਜ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਭੀ ਛਕਾਈਏ"। ਸੰਤਾਂ ਕਿਹਾ, "ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਨਹੀਂ ਛਕਣੀਆਂ"। ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਪੰਜਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਨੇ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਾਸ ਜਾ ਕੇ ਹੱਥ ਜੋੜ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਸਹਿਤ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ, "ਬਾਬਾ ਜੀ!ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵੱਲੋਂ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਜੀ ਜੱਥੇ ਸਮੇਤ ਜਲੇਬੀਆਂ ਛਕੋ"।ਤਾਂ ਅੱਗੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਸਿਰ ਝੁਕਾ ਪ੍ਰੇਮ ਨਿਮ੍ਰਤਾ ਨਾਲ ਕਿਹਾ,"ਕੀ ਹੁਣ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਭੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?" "ਜੀ ਹੁਕਮ ਕਰੋ," "ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਦੀ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੂੰ ਕਰ ਦਿਉ,ਬਈ ਪਿਛੇ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਛਕਦੇ ਸੀ,ਹੁਣ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ,ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਭੀ ਆਪ ਜੀ ਦਾ ਦਿਤਾ ਹੀ ਖਾਵਾਂਗੇ"।ਇੱਕ ਵਾਰੀ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਤਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਮਹਿਤੇ ਲੰਗਰ ਚ ਗਏ।ਇੱਕ ਪੂੜੇ 'ਤੇ ਖੀਰ ਪਾ ਕੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ,ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤਾ,ਆਪ ਨਹੀਂ ਖਾਧਾ,ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਸੰਤੋਖ ਹੈ।ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ,ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਤਿਆਗ ਕੇ,ਸ਼ੁੱਧ ਸੋਧਿਆ ਪਦਾਰਥ ਸੰਤੋਖ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਖ਼ਾਸ ਮੰਨਣ ਯੋਗ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਹੈ,ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਿਆ ਪਦਾਰਥ ਅਤਿਅੰਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਦੇ ਅਰਥ ਅੱਗੇ ਹਨ, ੧੦੧ ਵਾਰੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ। ਸੁਆਦ ਦੇ ਤਿਆਗ ਲਈ, ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਨਿੱਤ ੫ ਸੌ ਵਾਰੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰਸਨਾ ਦੇ ਸੁਆਦ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ:- {ਸਾਦੀ. ਜੀਭ ਨ ਰਜੀਆ;ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੇ।)ਜੇਤਾ; ਮੋਹੁ ਪਰੀਤਿ ਸੁਆਦ॥ਸਭਾ;ਕਾਲਖ ਦਾਗਾ ਦਾਗ॥) ਸਾਦ ਕੀਤੇ ਦੁਖ ਪਰਫੁੜੇ;ਪੂਰਬਿ ਲਿਖੇ ਮਾਇ॥ ਸੁਖ ਥੋੜੇ ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥੧॥) ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ; ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥ ਘਰੀ ਮੁਹਤ ਰੰਗ ਮਾਣਹਿ; ਫਿਰਿ ਬਹੁਰਿ ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਵਹਿ॥) ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛਡਣੇ ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥) ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ; ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ॥ ਹਰਖਹੁ ਸੋਗੁ. ਨ ਮਿਟਈ ਕਬਹੂ; ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਭਰਮਾਇਦਾ॥੭॥) ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ;ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ,ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥) ਮਃ ੫॥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ ਮੁਹੁ ਘਠਾ; ਪੈਨੰਦਿਆ ਸਭੁ ਅੰਗੁ॥ ਨਾਨਕ.ਧ੍ਰਿਗੁ ਤਿਨਾ ਦਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਨ ਸਚਿ ਨ ਲਗੋ ਰੰਗੁ॥੨॥) ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥ ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ; ਸਭੋ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥) ਪਉੜੀ॥ ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਈਂ; ਜਿਨ੍ਹੀ ਸਚੋ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ॥ ਓਨ੍ਹੀ.ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ; ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ.ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ॥ ਓਨ੍ਹੀ. ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ; ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥ ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ; ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚੜਹਿ ਸਵਾਇਆ॥ ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ॥੭॥) ਜਿਤਨੀ ਭੂਖ. ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਹੈ; ਤਿਤਨੀ ਭੂਖ ਫਿਰਿ ਲਾਗੈ॥) ਏ ਰਸਨਾ. ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ; ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ॥ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ; ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ.ਨ ਪਾਇ॥ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ.ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ; ਬਹੁੜਿ. ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ; ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥ ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ.ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ; ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੩੨॥) ਜਿਹਵਾ ਸੁਆਦ ਲੋਭ ਮਦਿ ਮਾਤੋ; ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਬਿਕਾਰਾ॥ ਬਹੁਤੁ ਜੋਨਿ ਭਰਮਤ. ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ; ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕੇ ਭਾਰਾ॥੨॥) ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥) ਕਾਮਨਿ ਚਾਹੈ; ਸੁੰਦਰਿ ਭੋਗੁ॥ ਪਾਨ ਫੂਲ; ਮੀਠੇ ਰਸ ਰੋਗ॥ ਖੀਲੈ ਬਿਗਸੈ; ਤੇਤੋ ਸੋਗ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ; ਕੀਨ੍ਸਿ ਹੋਗ॥੫॥) ਅਧੁ ਗੁਲ੍ਹਾ ਚਿੜੀ ਕਾ ਚੁਗਣੁ; ਗੈਣਿ ਚੜੀ ਬਿਲਲਾਇ॥ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) ਹਰਣੀ ਹੋਵਾ ਬਨਿ ਬਸਾ; ਕੰਦ ਮੂਲ ਚੁਣਿ ਖਾਉ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਮਿਲੈ; ਵਾਰਿ ਵਾਰਿ ਹਉ ਜਾਉ ਜੀਉ॥੧॥)ਫਰੀਦਾ. ਰੋਟੀ ਮੇਰੀ ਕਾਠ ਕੀ; ਲਾਵਣੁ ਮੇਰੀ ਭੁਖ॥ ਜਿਨਾ ਖਾਧੀ ਚੋਪੜੀ; ਘਣੇ ਸਹਨਿਗੇ ਦੁਖ॥੨੮॥ ਰੁਖੀ ਸੁਖੀ ਖਾਇ ਕੈ; ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਉ॥ ਫਰੀਦਾ. ਦੇਖਿ ਪਰਾਈ ਚੋਪੜੀ; ਨਾ ਤਰਸਾਏ ਜੀਉ॥੨੯॥ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀ, ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ।ਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ) ਨਾਨਕ. ਦੁਨੀਆ ਚਾਰਿ ਦਿਹਾੜੇ; ਸੁਖਿ ਕੀਤੈ. ਦੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਗਲਾ ਵਾਲੇ ਹੈਨਿ ਘਣੇਰੇ; ਛਡਿ ਨ ਸਕੈ ਕੋਈ॥ ਮਖੀਂ ਮਿਠੈ ਮਰਣਾ॥ ਜਿਨ ਤੂ ਰਖਹਿ, ਤਿਨ. ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ; ਤਿਨ ਭਉ ਸਾਗਰੁ ਤਰਣਾ॥੨॥}

ਸਾਦ ਕੀਤੇ. ਦੁਖ ਪਰਫੁੜੇ;ਪੂਰਬਿ ਲਿਖੇ ਮਾਇ॥ ਸੁਖ ਥੋੜੇ. ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥) ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਅਪਣੇ(ਪੂਰਬਿ) ਪਹਿਲੇ, ਚੋਰੀ ਡਾਕੇ ਕਤਲ ਮਾੜੇ ਕਰਮ,ਫਰੀਦਾ.ਜੇ ਤੂ ਅਕਲਿ ਲਤੀਫੁ; ਕਾਲੇ ਲਿਖੁ ਨ ਲੇਖੁ॥ ਅਨੁਸਾਰ (ਲਿਖੇ) ਕੀਤੇ, (ਮਾਇ) ਮਾਇਕੀ (ਸਾਦ) ਸੁਆਦ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗਣਾ ਕੀਤੇ, ਦੁਖ (ਪਰਫੁੜੇ) ਪ੍ਰਫ਼ੁੱਲਤ ਹੋ ਗਏ ਭਾਵ ਵਧ ਗਏ। ਯਥਾ:- ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥) ਜਿਹਬਾ ਸੁਆਦੀ; ਲੀਲਿਤ ਲੋਹ॥) ਸੁਖ ਥੋੜੇ ਦੁਖ ਅਗਲੇ; ਦੂਖੇ ਦੂਖਿ ਵਿਹਾਇ॥੨॥ ਸੁਖ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਭਾਵ ਸਪੱਰਸ ਮਾਤ੍ਰ ਹੀ ਹਨ। ਦੁਖ (ਅਗਲੇ) ਬਹੁਤੇ ਹਨ। ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਸਪਰਸ ਮਾਤ੍ਰ ਦੇ ਸੁਖ ਭੋਗਣੇ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੀ ਉਮਰ (ਦੂਖੇ) ਦੁੱਖਾਂ ਹੀ(ਦੂਖਿ) ਦੁੱਖਾਂ ਚ(ਵਿਹਾਇ) ਬਿਤੀਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੂਨਾਂ ਹੀ ਜੂਨਾਂ ਚ ਦੁੱਖ ਹੀ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ। ਯਥਾ:- ਦੁਖ ਕੀਆ ਪੰਡਾ ਖੁਲੀਆ; ਸੁਖੁ. ਨ ਨਿਕਲਿਓ ਕੋਇ॥ ਦੁਖ ਵਿਚਿ ਜੀਉ ਜਲਾਇਆ; ਦੁਖੀਆ ਚਲਿਆ ਰੋਇ॥)

ਇਕਿ ਘਰਿ ਆਵਹਿ ਅਪਣੇ; ਇਕਿ ਮਿਲਿ ਮਿਲਿ ਪੁਛਹਿ ਸੁਖ॥ ਇਕਨਾ. ਏਹੋ ਲਿਖਿਆ; ਬਹਿ ਬਹਿ ਰੋਵਹਿ ਦੁਖ॥ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ ਇਹ ਨਿਮਖ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ ਬੜੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਾ ਹੈ।

ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛਡਣੇ; ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਰਸਨਾ ਦੇ (ਸਾਦ) ਸੁਆਦ (ਤਜਿ) ਛੱਡ ਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੈਨੂੰ (ਸਹਜ) ਨਿਰਯਤਨ ਹੀ ਆਤਮ ਸੁਖੁ ਪ੍ਰਾਪਤ (ਹੋਈ) ਹੋਵੇਗਾ। ਮਰ ਕੇ ਘਰ ਛਡਣੇ ਹੀ ਹਨ, ਕੋਈ ਭੀ ਜੱਗ 'ਤੇ ਥਿਰ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਰਹੈ) ਰਹੇਗਾ। ਯਥਾ:- ਸੇਖ ਹੈਯਾਤੀ ਜਗਿ; ਨ ਕੋਈ ਥਿਰੁ ਰਹਿਆ॥ ਜਿਸੁ ਆਸਣਿ ਹਮ ਬੈਠੇ, ਕੇਤੇ ਬੈਸਿ ਗਇਆ॥੫॥) ਨਾਂਗੇ ਆਵਨੁ; ਨਾਂਗੇ ਜਾਨਾ॥ ਕੋਇ ਨ ਰਹਿ ਹੈ; ਰਾਜਾ ਰਾਨਾ॥ ਰਾਣਾ ਰਾਉ ਨ ਕੋ ਰਹੈ; ਰੰਗੁ ਨ ਤੁੰਗੁ ਫਕੀਰੁ॥ ਵਾਰੀ ਆਪੋ ਆਪਣੀ; ਕੋਇ ਨ ਬੰਧੈ ਧੀਰ॥)

ਬਹੁ ਸਾਦਹੁ; ਦੂਖੁ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਵੈ॥ ਭੋਗਹੁ ਰੋਗ; ਸੁ ਅੰਤਿ ਵਿਗੋਵੈ॥ ਹਰਖਹੁ ਸੋਗੁ. ਨ ਮਿਟਈ ਕਬਹੂ; ਵਿਣੁ ਭਾਣੇ ਭਰਮਾਇਦਾ॥੭॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਰ ਹੰਗਤਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ (ਬਹੁ) ਤਰਾਂ ੨ ਦੇ (ਸਾਦਹੁ) ਸੁਆਦਾਂ ਤੋਂ, ਰੋਗਾਂ ਜਮਾਂ ਜੂਨਾਂ ਭੋਗਣ ਦਾ ਮਹਾਂ ਦੂਖੁ ਕਸ਼ਟ ਪਰਾਪਤਿ (ਹੋਵੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ॥ ਇਨ੍ਹਾਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਦੇ (ਭੋਗਹੁ) ਭੋਗਾਂ ਕਰਕੇ, ਅਨੇਕ ਦੁੱਖ ਰੋਗ ਲੱਗਣੇ ਕਰਕੇ; (ਸੁ) ਭਲੀ ਪ੍ਰਕਾਰ, ਅੰਤਿ ਨੂੰ ਜੀਵ (ਵਿਗੋਵੈ) ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਤੋਂ ਵਿਛੱੜ ਕੇ॥ ਕਲੱਬਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਨਾਚ ਕਰਨ, ਨਸ਼ੇ ਪੀਣ, ਮਾਇਆ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀਆਂ (ਹਰਖਹੁ)ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸੋਗੁ (ਕਬਹੂ)ਕਦੇ ਭੀ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਮਿਟਈ)ਮਿਟਦਾ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਦੇ (ਭਾਣੇ)ਹੁਕਮ ਰਜ਼ਾ ਮੰਨੇ ਵਿਣੁ (ਭਰਮਾਇਦਾ)ਭਰਮਦਾ ਭਾਵ ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਭਰਮ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਹੁਕਮ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਅਥਵਾ ਭਰਮ ਕਰਕੇ ਭੈੜੇ ਕੰਮਾਂ ਚ ਲੱਗਣ ਰੂਪ ਭਰਮਦਾ ਹੈ॥੭॥)ਖਸਮੁ ਵਿਸਾਰਿ;ਕੀਏ ਰਸ ਭੋਗ॥ ਤਾਂ ਤਨਿ,ਉਠਿ ਖਲੋਏ ਰੋਗ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹੰਕਾਰੀ ਨੇ (ਖਸਮੁ) ਮਾਲਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ (ਵਿਸਾਰਿ) ਭੁਲਾ ਕੇ, ਤਲੇ ਭੋਜਨ, ਵਿਕਾਰ ਹੰਗਤਾ ਨਸ਼ਿਆਂ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਭੋਗ (ਰਸ) ਅਨੰਦ, ਜਾਂ ਮਾਨਣਾ (ਕੀਏ) ਕੀਤੇ ਤਾਂ (ਤਨਿ) ਸ਼੍ਰੀਰ 'ਤੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਉਠਿ (ਖਲੋਏ) ਖੜ੍ਹੋਤੇ ਹਨ।)ਜੀਵ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਭੋਗ ਭੋਗਦਾ ਹਾਂ ਪਰ ਭੋਗ ਇਸ ਨੂੰ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਆਪੀਨੈ ਭੋਗ ਭੋਗਿ ਕੈ; ਹੋਇ ਭਸਮੜਿ. ਭਉਰੁ ਸਿਧਾਇਆ॥ ਵਡਾ ਹੋਆ ਦੁਨੀਦਾਰੁ; ਗਲਿ ਸੰਗਲੁ ਘਤਿ ਚਲਾਇਆ॥) ਭੁਗਤਾ ਜਾਨ ਭੋਗ ਮੈਂ ਭੋਗੇ ਉਲਟਾ ਭੋਗਨ ਭੋਗੇ ਮੋਹਿ। ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੋਗੀ ਭਰਥਰੀ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਨੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਭੋਗ (ਭੁਗਤਾ) ਭੋਗਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨ ਕੇ ਭੋਗ ਭੋਗੇ, ਉਲਟਾ ਭੋਗਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੀ (ਭੋਗੇ)ਭੋਗ ਖਾ ਲਿਆ।) ਮਃ ੫॥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ ਮੁਹੁ ਘਠਾ; ਪੈਨੰਦਿਆ ਸਭੁ ਅੰਗੁ॥ ਨਾਨਕ.ਧ੍ਰਿਗੁ ਤਿਨਾ ਦਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਨ ਸਚਿ ਨ ਲਗੋ ਰੰਗੁ॥੨॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ (ਮਃ ੫) ਮਹੱਲਾ ੫ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਮਸਾਲੇ ਵਾਲੇ ਤਲੇ ਮਾਸ, ਤਲੇ ਮਿੱਠੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਂਦਿਆ ਖਾਂਦਿਆ (ਮੁਹੁ) ਮੂੰਹ , ਰਾਮ ਜੀ ਵੱਲੋਂ (ਘਠਾ) ਘਸ ਗਿਆ ਭਾਵ ਬੇਮੁਖ ਹੋ ਗਿਆ, ਘਸ ਗਿਆ ਭਾਵ ਦੰਦ ਘਸ ਨਿਕਲ ਗਏ, ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਫ਼ੈਸ਼ਨੇਬਲ ਵਸਤ੍ਰ, ਸੁਰਖੀ ਪਾਊਡਰ ਮੇਕਪ (ਪੈਨੰਦਿਆ) ਪੈਨ੍ਹਦਿਆਂ (ਸਭੁ) ਸਾਰੇ ਅੰਗੁ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮ੍ਰਿਤਕ ਹੋ ਗਏ। (ਨਾਨਕ) ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- (ਜਿਨ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਸਚਿ ਸਰੂਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰੰਗੁ) ਅਨੰਦ, ਪ੍ਰੇਮ ਰੰਗੁ (ਨ) ਨਹੀ (ਲਗੋ) ਲੱਗਾ, ਤਿਨਾ ਦਾ ਸੰਸਾਰ 'ਤੇ ਜੀਵਿਆ, ਬੇਅੰਤ ਵਾਰ (ਧ੍ਰਿਗੁ) ਫ਼ਿਟੇ ਮੂੰਹ ਧ੍ਰਿਕਾਰ ਯੋਗ ਭੂਤਨਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾੜਨ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਚ ਜਨਮ ਗੁਆ ਲਿਆ, ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ ਜਪਾਇਆ। ਯਥਾ:- ਨਾਮ ਹੀਨ ਬੇਤਾਲ॥) ਫਿਟੁ ਇਵੇਹਾ ਜੀਵਿਆ; ਜਿਤੁ ਖਾਇ ਵਧਾਇਆ ਪੇਟੁ॥ ਨਾਨਕ. ਸਚੇ ਨਾਮ ਵਿਣੁ; ਸਭੋ ਦੁਸਮਨੁ ਹੇਤੁ॥ (ਨਾਨਕ) ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- (ਫਿਟੁ) ਲੱਖ ਲਾਨ੍ਹਤ ਧ੍ਰਿਗ (ਇਵੇਹਾ) ਅਜੇਹਾ ਜੀਵਿਆ (ਜਿਤੁ) ਜਿਸ ਚ ਮਾਸ ਪਦਾਰਥ, ਸੁਆਦ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ, ਪਸ਼ੂ ਵਾਂਗ ਖਾਇ ਕੇ, ਅਪਣਾ ਪੇਟੁ (ਵਧਾਇਆ) ਵਧਾ ਲਿਆ, ਸੱਚਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪਿਆ, ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ।

ਅਕਾਲ ਪੁਰਖੁ ਜੀ ਦੇ ਸਚੇ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਏ, ਅੰਦਰ ਵਸਾਏ ਵਿਣੁ, ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਪਾਪਾਂ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੇ (ਸਭੋ)ਸਾਰੇ (ਹੇਤੁ)ਮੋਹ (ਦੁਸਮਨੁ)ਵੈਰੀ ਜਮ ਹਨ॥ ਯਥਾ:- ਪ੍ਰਭੁ ਸੁਆਮੀ ਕੰਤਿ ਵਿਹੂਣੀਆ; ਮੀਤ ਸਜਣ ਸਭ ਜਾਮ॥

ਪਉੜੀ॥ ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਈ; ਜਿਨ੍ਹੀ ਸਚੋ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ॥ (ਪਉੜੀ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਸਨਮੁਖ ਫ਼ੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ (ਸਚੋ) ਸਚੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! (ਜਿਨ੍ਹੀ) ਜਿਨ੍ਹਾਂ (ਸੰਤੋਖੀਈ) ਸੰਤੋਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਨੇ (ਸਚੁ) ਨਿਸਚੇ ਕਰਕੇ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਧਿਆਇਆ ਹੈ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ, ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੀ (ਸੇਵ) ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ।

ਓਨ੍ਹੀ.ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ; ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ.ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ॥ (ਓਨ੍ਹੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ (ਮੰਦੈ) ਮੰਦੇ ਕੁਸੰਗ ਵਾ ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਰਸਤੇ, ਪੈਰੁ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਰਖਿਓ) ਰੱਖਿਆ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਰੂਪ (ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ) ਭਲੀ ਕਿਰਤ (ਕਰਿ) ਕਰਕੇ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ ਰੂਪ ਸ਼ੁੱਭ ਸੱਚਾ ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ।

ਓਨ੍ਹੀ. ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ; ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ॥ (ਓਨ੍ਹੀ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਤੋਖੀਆਂ ਨੇ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ (ਖਾਇਆ) ਖਾਧਾ, (ਦੁਨੀਆ) ਮਾਯਾ ਦੇ ਪਾਪ ਔਗੁਣ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪ (ਬੰਧਨਾ) ਸੰਗਲ਼ਾਂ ਨੂੰ (ਤੋੜੇ) ਤੋੜ ਦਿੱਤਾ।

ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ; ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚੜਹਿ ਸਵਾਇਆ॥ (ਤੂੰ) ਆਪ ਜੀ (ਅਗਲਾ) ਬਹੁਤਾ ਨਾਮ ਪਦਾਰਥ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ ਦੀਆਂ (ਬਖਸੀਸੀ) ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਂ ਜੀ, ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਕੇ ਘਟਦੇ ਨਹੀਂ, ਨਿਤ (ਸਵਾਇਆ) ਬੁਹਤਾ ਦਾਨ (ਦੇਵਹਿ) ਦਿੰਦੇ ਹੋਂ, ਆਪ ਦੀ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਾਪ ਦਾਨ (ਚੜਹਿ) ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਵਾ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਪ੍ਰਤਾਪ ਬਹੁਤਾ ਵਧ ਚੜ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ॥੭॥ ਸੰਤੋਖੀ ਗੁਰਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਆਪ ਜੀ ਦੀ ਵਡਿਆਈ ਕਰਕੇ, ਹੇ (ਵਡਾ) ਵੱਡੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਜੀ! ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਪਾਇਆ ਹੈ॥੭॥

ਏ ਰਸਨਾ. ਤੂ ਅਨ ਰਸਿ ਰਾਚਿ ਰਹੀ; ਤੇਰੀ ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਮਹੱਲਾ ੩ ਜੀ ਆਪਣੀ ਰਸਨਾ ਨੂੰ ਪਦਾਰਥਕ ਸੁਆਦ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਬਖ਼ਸ਼ ਰਹੇ ਹਨ:- (ਏ) ਹੇ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ! ਤੂ (ਅਨ) ਹੋਰ ਰੰਗਾਂ ੨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਰਸਿ ਚ, ਰਾਚਿ ਮਸਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੇ ਸੁਆਦਾਂ ਨਾਲ, ਤੇਰੀ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਦੀ ਪਿਆਸ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਜਾਇ) ਜਾਵੇਗੀ॥ ਯਥਾ:- ਜਿਤਨੀ ਭੂਖ. ਅਨ ਰਸ ਸਾਦ ਹੈ; ਤਿਤਨੀ ਭੂਖ ਫਿਰਿ ਲਾਗੈ॥

ਪਿਆਸ.ਨ ਜਾਇ ਹੋਰਤੁ ਕਿਤੈ; ਜਿਚਰੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਲੈ.ਨ ਪਾਇ॥ ਹੇ ਰਸਨਾ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰਸੁ) ਪ੍ਰੇਮ, ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸੁ ਅਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪ ਪਲੈ ਚ, (ਜਿਚਰੁ) ਜਦ ਤਕ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਪਾਇ) ਪਾਂਇਗੀ, ਤਦ ਤੱਕ (ਹੋਰਤੁ) ਹੋਰ (ਕਿਤੈ) ਕਿਸੇ ਰਸਾਂ ਕਸਾਂ ਨਾਲ, ਤੇਰੀ (ਪਿਆਸ) ਤ੍ਰੇਹ (ਨ) ਨਹੀਂ (ਜਾਇ) ਜਾਏਗੀ॥)ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਇ ਪਲੈ.ਪੀਐ ਹਰਿ ਰਸੁ; ਬਹੁੜਿ. ਨ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਲਾਗੈ ਆਇ॥ ਹੇ ਮੇਰੀ ਰਸਨਾ! ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ (ਰਸੁ) ਪ੍ਰੇਮ, ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸੁ, ਅਪਣੇ ਹਿਰਦੇ ਰੂਪੀ ਪੱਲੈ ਚ ਪਾਇ ਲੈ, ਹਰਿ ਰਸੁ (ਪੀਐ) ਪੀਣਾ ਕਰ, (ਬਹੁੜਿ) ਮੁੜਕੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਵਿਕਾਰ ਭੋਗਣ ਦੀ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਦੀ ਅੱਗ ਆਇ ਕੇ(ਨ) ਨਹੀਂ (ਲਾਗੈ) ਲੱਗੇਗੀ।) ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ ਕਰਮੀ ਪਾਈਐ; ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥ ਜਿਸੁ ਗੁਰਸੇਵਕ ਜੀ ਨੂੰ (ਕਰਮੀ) ਬਖ਼ਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਆਇ (ਮਿਲੈ) ਮਿਲਦੇ ਹਨ,ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮਿਹਰ ਦੁਆਰਾ ਏਹੁ ਹਰਿ ਰਸੁ (ਪਾਈਐ) ਪਾਈਦੇ ਹਨ, ਹਰਿ ਰਸ ਦੇ ਦਾਤੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹਨ।) ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ.ਹੋਰਿ ਅਨ ਰਸ ਸਭਿ ਵੀਸਰੇ; ਜਾ ਹਰਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥੩੨॥) (ਨਾਨਕੁ)ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੩ ਜੀ (ਕਹੈ) ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਨੂੰ (ਹਰਿ)ਹਰਾ ਭਰਾ ਕਰ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਸੰਖ ਸੂਰਜਾਂ ਚੰਦ੍ਰਮਿਆਂ ਤਾਰੇ ਮੰਡਲਾਂ ਟਿਟਿਆਨਿਆਂ ਅਗਨੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਅਸੰਖ ਧਰਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੌੜਾ ਰਹੇ, ਅਨੰਤ ਬ੍ਰਹਮੰਡਾਂ ਦੀ ਉਤਪਤੀ ਪਾਲਣਾ ਲੈਅਤਾ ਕਰਦਿਆਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਰਹੇ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਸਰਬ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣਾ ਜਾਪ ਆਪ ਕਰ ਰਹੇ) ਮਿਹਰਵਾਨੁ.ਸਾਹਿਬੁ ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ ਸਾਹਿਬੁ ਮੇਰਾ.ਮਿਹਰਵਾਨੁ॥ ਹਰਿ ਜੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਮ ਪਾਕ ਜੋਤਿ ਨਾਲ, ਸਭ ਆਖਦੇ ਵੇਖਦੇ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣਦੇ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਆਖਣੁ ਵੇਖਣੁ ਸਭੁ; ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਹੋਇ॥ ਐਸੇ ਵਿਸਮਾਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂਜੀ, (ਜਾਂ) ਜਦੋਂ ਦਾਸਨ ਦਾਸ ਗੁਰਸੇਵਕ ਦੇ ਮਨਿ ਚ, ਆਇ ਕੇ (ਵਸੈ)

ਵਸੇ, ਤਾਂ (ਅਨ) ਦਵੈਤ, ਹੋਰ ਇੰਦ੍ਰਿਆਂ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸਭਿ ਰਸ ਚਸਕੇ (ਵੀਸਰੇ) ਭੁੱਲ ਗਏ। ਯਥਾ:- ਜਿਸੁ ਹਰਿ ਆਪਿ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰੇ; ਸੋ ਵੇਚੇ ਸਿਰੁ. ਗੁਰ ਆਗੈ ॥ ਜਨ ਨਾਨਕ. ਹਰਿ ਰਸਿ ਤ੍ਰਿਪਤਿਆ; ਫਿਰਿ ਭੂਖ ਨ ਲਾਗੈ॥)

ਜਿਹਵਾ ਸੁਆਦ ਲੋਭ ਮਦਿ ਮਾਤੋ; ਉਪਜੇ ਅਨਿਕ ਬਿਕਾਰਾ॥ ਬਹੁਤੁ ਜੋਨਿ ਭਰਮਤ. ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ; ਹਉਮੈ ਬੰਧਨ ਕੇ ਭਾਰਾ॥੨॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੫ ਜੀ, ਮਾਇਆ ਮੋਹ ਸੁਆਦ ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵੱਸ, ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਦੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:- ਹੇ ਭਾਈ! ਦੇਣਹਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਕੇ, ਅੰਨ੍ਹਾ ਜੀਵ (ਜਿਹਵਾ) ਜੀਭ ਦੇ ਸੁਆਦ, ਮਾਇਆ ਪਦਾਰਥ ਵਿਕਾਰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੇ ਲੋਭ, (ਮਦਿ) ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਨਸ਼ੇ, (ਮਦਿ) ਹੰਕਾਰ ਚ (ਮਾਤੋ) ਮਸਤ ਹੋਏ ਦੇ ਅੰਦਰ, (ਅਨਿਕ) ਅਨੇਕ (ਬਿਕਾਰਾ) ਵਿਕਾਰ (ਉਪਜੇ) ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਏ। ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਜੀਵ ਹਉਮੈ (ਕੇ)ਦੇ (ਭਾਰਾ) ਭਾਰ ਹੇਠ ਦੱਬੇ ਨੇ, ਬਹੁਤੁ (ਜੋਨਿ) ਜੂਨਾਂ ਚ (ਭਰਮਤ) ਭਰਮਦਿਆਂ ਭਟਕਦਿਆਂ ਬਹੁਤ ਦੁਖੁ (ਪਾਇਆ) ਪੌਣਾ ਕੀਤਾ॥)ਖਾਧਾ ਹੋਇ ਸੁਆਹ ਭੀ ਖਾਣੇ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਦਾ ਖਾਧਾ ਕਾਲ਼ੀ ਸੁਆਹ ਹੋਇ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਖਾ ੨ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸੁਆਹ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਫੇਰ ਭੀ ਖਾਣ (ਸਿਉ) ਨਾਲ (ਦੋਸਤੀ) ਮਿੱਤ੍ਰਾਈ ਪ੍ਰੀਤੀ ਹੋਰ ੨ ਖਾਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਬਣੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।)ਕਾਮਨਿ ਚਾਹੈ; ਸੁੰਦਰਿ ਭੋਗੁ॥ ਪਾਨ ਫੂਲ; ਮੀਠੇ ਰਸ ਰੋਗ॥ ਖੀਲੈ ਬਿਗਸੈ; ਤੇਤੋ ਸੋਗ॥ ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ ਕੀਨ੍ਹਸਿ ਹੋਗ॥੫॥ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸਤਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੧ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਇਹ ਜੀਵ ਰੂਪੀ (ਕਾਮਨਿ) ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ (ਸੁੰਦਰਿ) ਸੋਹਣੇ ਚੰਗੇ ਅਤੀ ਸੁਆਦਲੇ (ਭੋਗੁ) ਪਦਾਰਥ (ਚਾਹੈ) ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਾਨ (ਫੂਲ) ਫੁੱਲ ਮੀਠੇ (ਰਸ) ਸੁਆਦ ਸਭ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਹਨ, ਭਾਵ ਸੁਆਦਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨਾਂ ਸੁਆਦਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਚ ਜਿਤਨਾ (ਖੀਲੈ) ਖੇਲਦੀ, ਨੱਚਦੀ (ਬਿਗਸੈ) ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, (ਤੇਤੋ) ਤਿਤਨਾ ਸੋਗ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਭ ਸਰਣਾਗਤਿ ਕੀਨ੍ਹਸਿ ਹੋਗ॥੫॥ ਦਾਸਨਦਾਸੀ ਪ੍ਰਭ ਜੀ ਦੀ (ਸਰਣਾਗਤਿ) ਸਰਨ ਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਟਿ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦਾ ਸਾਰਾ ਖੇਲ੍ਹ ਰਚਣਾ (ਕੀਨ੍ਹਸਿ) ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਕਰਨਗੇ ਉਹੀ (ਹੋਗ) ਹੋਵੇਗਾ, ਸ਼ਰਨ ਪੈਣੇ ਕਰਕੇ ਭੋਗ ਰੋਗ ਸੋਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੱਸਿਆ ਹੈ॥੫॥

ਅਧੁ ਗੁਲ੍ਹਾ ਚਿੜੀ ਕਾ ਚੁਗਣੁ; ਗੈਣਿ ਚੜੀ ਬਿਲਲਾਇ॥ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਸਮੇਂ ਚੌਹਾਂ ਉਂਗਲਾਂ 'ਤੇ ਦਾਣੇ ਚੁਕ ਕੇ (ਗੁਲ੍ਹਾ) ਗ਼ਲ਼ਾ ਪਾਈਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਅਧੁ ਭਾਵ ਥੋੜੇ ਦਾਣੇ, ਚਿੜੀ (ਕਾ) ਦਾ (ਚੁਗਣੁ) ਚੋਗਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੁਗ ਕੇ, (ਗੈਣਿ) ਅਕਾਸ ਚੜੀ (ਬਿਲਲਾਇ) ਬੋਲਦੀ ਹੈ।ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਓਹਾ ਚੰਗੀ;ਜਿ ਕਰੇ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ॥) (ਓਹਾ) ਉਹ ਗੁਰਸੇਵਕ ਰੂਪ ਚਿੜੀ, ਥੋੜਾ ਖਾ ਕੇ, ਜਿ ਖੁਦਾਇ ਖੁਦਾਇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦੀ ਹੈ, (ਖਸਮ) ਪ੍ਰੀਤਮ ਜੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ (ਭਾਵੈ) ਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਘੱਟ ਖਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਗੁਣ ਹੈ।)ਹਰਣੀ ਹੋਵਾ ਬਨਿ ਬਸਾ; ਕੰਦ ਮੂਲ ਚੁਣਿ ਖਾਉ॥ ਗੁਰ ਪਰਸਾਦੀ. ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਮਿਲੈ; ਵਾਰਿ ਵਾਰਿ ਹਉ ਜਾਉ ਜੀਉ॥੧॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਰਾਮ ਜੀ ਦੀ ਵਣਜਾਰਨ ਬਣ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ ਦਾ ਵਾਪਾਰ ਕਰਦਿਆਂ, ਸੁਆਦ ਵਿਸ਼ੇ ਤਿਆਗ ਕੇ ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਨਮੁਖ ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ! ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ, ਹਰਣੀ (ਹੋਵਾ) ਹੋਣਾ ਕਰੇ, (ਬਨਿ) ਜੰਗਲ ਚ (ਬਸਾ) ਵਸਣਾ ਕਰੇ, (ਕੰਦ) ਫ਼ਲ (ਮੂਲ) ਮੂਲੀ ਗਾਜਰ (ਚੁਣਿ) ਚੁਣ ਚੁਣ ਕੇ (ਖਾਉ) ਖਾਣਾ ਕਰੇ ਭਾਵ ਖੀਰਾਂ ਪੂੜੇ ਵਿਕਾਰ ਸੁਆਦ ਤਿਆਗ ਕੇ, ਪੂਰਨ ਵੈਰਾਗ ਸਹਿਤ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਵੇ, ਨਾਮ ਜਪਣੇ ਜਪਾਉਣੇ ਕਰਕੇ, (ਗੁਰ) ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ (ਪਰਸਾਦੀ) ਕ੍ਰਿਪਾ ਨਾਲ (ਮੇਰਾ) ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ ਦੇ (ਸਹੁ) ਪਤੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀਉ, ਆਪ ਜੀ (ਮਿਲੈ) ਮਿਲੋ, (ਹਉ) ਦਾਸਨ ਦਾਸੀ ਆਪ ਜੀ ਤੋਂ (ਵਾਰਿ) ਬਲਿਹਾਰ (ਵਾਰਿ) ਸਦਕੇ (ਜਾਉ) ਜਾਵੇ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਨੁਕਸਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਜੀਵਨ ਪਸ਼ੂ ਸਮਾਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਖਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਪਸ਼ੂ ਪ੍ਰੇਤ ਹੈਵਾਨ,ਸੰਤੋਖ ਸਹਿਤ ਛਕਣ ਬਾਰੇ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:-ਤੜਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਬਿਨ ਛਕਣਾ ਨਿਰੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ, ਜਿਤਨੇ ਵਾਰ ਛਕੋ,ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਸਰਤ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ। ਆੜ ਪੰਛੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾ, ਪੋਟਾ ਭਰ ਕੇ, ਉੱਡ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ,ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਸੋਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।ਤੂ ਕੈਸੇ ਆੜਿ ਫਾਥੀ ਜਾਲਿ॥ ਇਉਂ

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਜੀਵ ਰੂਪੀ ਪੰਛੀ,ਬੈਰਾਗ ਵਿਵੇਕ ਰੂਪੀ ਖੰਭਾਂ ਨਾਲ,ਹਉਮੈ ਦੇ ਤਿਆਗ ਰੂਪੀ ਉਡਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਾਰ ਸਕਦਾ।ਉਸ ਨੂੰ ਕਾਲ਼ ਰੂਪੀ ਸ਼ਿਕਾਰੀ ਮਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।ਲਬੁ ਕੁਤਾ.ਕੂੜੁ ਚੂਹੜਾ; ਠਗਿ ਖਾਧਾ ਮੁਰਦਾਰੁ॥) (ਲਬੁ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਦਾ ਲਾਲਚ ਲੱਬ ਹੈ, ਇਹ ਕੁੱਤਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ, ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾਣ ਦੇ ਤੁੱਲ ਹੈ।ਪੇਟੁ ਭਰਿਓ ਪਸੂਆ ਜਿਉ ਸੋਇਓ ਮਨੁਖੁ ਜਨਮੁ ਹੈ ਹਾਰਿਓ॥੧॥) ਸ਼ੂਗਰ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਪੇਟਗੈਸ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਲਸ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਬਜ਼ੀ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੀ। ਜਿਤਨੀ ਭੁੱਖ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਚੌਥਾ ਭਾਗ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ ਆਲਸ ਵਧਦਾ ਹੈ,ਹਰ ਵੇਲੇ ਨੀਂਦ ਹੀ ਦਬਾਈ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਥੋੜਾ ਸਵਣਾ ਖਾਵਣਾ; ਥੋੜਾ ਬੋਲਨੁ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਏ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨੇ ਭੀ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਅਪਵਿੱਤ੍ਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣ ਸੌਣ ਵਾਲਾ ਸੰਤੋਖੀ ਸੱਚੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜੀ ਨੂੰ ਸੁਰਤ ਚ ਤੱਕਣ ਦਾ ਉੱਤਮ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਾਨੀਆਂ ਏਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਰਨਣ ਕਰਨਾ ਅਸੰਭਵ ਹੈ।ਜਿੰਨੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕੇ ਜਾਣਗੇ, ਰੋਗਾਂ ਚ ਵੀ ਉਨਾ ਹੀ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦੋ-ਤਿੰਨ ਹਫਤਿਆਂ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਭੋਜਨ ਘਟਾ ਕੇ, ਉਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਦੇਖੋਂ। ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿੰਨਾ ਭੋਜਨ ਪਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਅੰਸ਼ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਬਿਨਾ ਪਚਿਆ ਤੇ ਅੱਧ ਪਚਿਆ ਅੰਸ਼ ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਰਾਹੀ ਹੇਠਾਂ ਉਤਰਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਉਸ ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੂਸ਼ਿਤ ਤੇ ਵਿਕਾਰ ਰੂਪੀ ਅੰਸ਼ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਜ਼ਹਿਰ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਬਦਲ ਕੇ ਖ਼ੂਨ ਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਖ਼ੂਨ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਵੱਖ ੨ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖ਼ੂਨ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਕਾਰਣ, ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਪੇਡੂ ਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਚ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਬਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸਿਰ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ, (ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡਾਕਟ੍ਰ ਇਸ ਦਰਦ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ) ਫਿਰ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੁਖਾਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੇਕਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬੁਖਾਰ ਵਿਗੜ ਕੇ ਭਿਅੰਕਰ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੈਰ-ਜ਼ਰੂਰੀ ਭੋਜਨ ਦਾ ਬਚਿਆ ਹੋਇਆ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼ ਬਹੁਤ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਅੰਗ ਇਸ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਦੇ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗਠੀਆ, ਬਵਾਸੀਰ, ਭਗੰਦਰ, ਕੋੜ੍ਹ, ਕੰਠ ਮਾਲਾ, ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਅੰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਓਨੇ ਲੋਕ ਨਹੀਂ ਮਰਦੇ, ਜਿੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਨ ਖਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਕੇ ਮਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਤੇ ਇਹ ਬੁਰੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦੇ ਹਨ:- ਖ਼ੂਨ ਗੰਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ, ਬਹੁਤੇ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਸ੍ਰੀਰਕ ਪਹਿਲਾ ਰੋਗ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਗਿਆਨ ਤੰਤੂਆ (ਨਾੜੀ ਸਿਸਟਮ) ਦਾ ਜੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਕੱਢਣ ਚ ਲੱਗਦਾ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਹੀਂ ਵੱਧਦੀ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਪਚੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਦੂਸ਼ਿਤ ਅੰਸ਼, ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਚੋਂ ਜਹਿਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਪੇਟ ਤੇ ਖੋਪੜੀ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਭਰਮ ਮਨ ਚ ਬੈਠ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜੋ ਕੁਝ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਭ ਸਾਡੀ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਇਹੀ ਕਾਰਣ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਦਿਨ ਚ ੩-੪ ਵਾਰ ਡਟ ਕੇ ਖਾ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇਕਰ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ੩ ਵਾਰ ਹੀ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ, ੪ ਵਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਈਏ ਤਾਂ ੪ ਵਾਰ ਭੁੱਖ ਲਗੇਗੀ। ਪ੍ਰੰਤੂ ਇਹ ਭੁੱਖ ਝੂਠੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੱਚੀ ਨਹੀਂ। ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਝੂਠੀ ਭੁੱਖ ਦੇ ਗੁਲਾਮ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਗੁਲਾਮੀ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀ ਜੀਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ, ਰੋਗੀ ਤੇ ਬੀਮਾਰ ਰਹਾਂਗੇ।ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਭੀ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਪਦਾਰਥ ਨ ਛਕਾਉ,ਧੱਕਾ ਕਰਨਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਲਕੁਲ ਹੀ ਉਲਟ ਹੈ।ਇੱਕ ਤਾਂ ਉਮਰ ਵਡੇਰੀ ਹੋਵੇ,ਦੂਜਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਧੱਕਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ,ਤੀਜਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਨ ਹੋਵੇ,ਸੋ ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਛਕਾਉਣ ਦਾ ਪਾਪ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।ਤੇਜ਼ ਤੜਕੇ ਅਸ਼ੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ

ਬਿਮਾਰ ਨ ਹੋਵੋ। ਦਵਾਈ ਖਾਂਦਿਆਂ ਫੈਟ(ਤੇਲ ਘਿਉ) ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੇ, ਦੁੱਖੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਬਈ ਅਰਾਮ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਚ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਪਵਿੱਤ੍ਰ ਭੋਜਨ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਬੀੜੀ ਵਾਲੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਤੋਂ ਨਫ਼ਰਤ ਪਾਈ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਗੋਲ ਗੱਪੇ, ਆਲੂ ਕਚਾਲੂ, ਚਾਟ ਟਾਫ਼ੀਆਂ ਆਮਲੇਟ, ਤਲੀਆਂ ਕਰਾਰੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਆਦਿ ਗੰਦੇ ਪਦਾਰਥ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਇਖ਼ਲਾਕ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਲਡੇ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ, ਹੋਟਲ ਵਿਆਹ ਆਦਿ ਚ ਤੇਜ਼ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਦਾ ਤੜਕਾ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਦੀ ਸਮੇਂ ਬਹਿਰੇ ਉਹੀ ਪਲੇਟਾਂ ਚੁੱਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾ ਕੇ, ਉਸੇ ਤਰਾਂ ਜੂਠੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੂਠ ਤੋਂ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਫ਼ੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਰਚ ਨਾਲ ਦਿਲ ਸੜਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਵੈਰਨ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੂਣ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਡਾਲਡੇ ਪਰੌਠੇ ਤੜਕਾ ਲਗਾਤਾਰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਮਗਜ਼ ਚੋਂ ਰੇਸਾ ਡਿੱਗਣਾ, ਹਰਟ ਅਟੈਕ, ਸਾਹ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪੱਕਾ ਅਸੂਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਾਲ਼ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਪੌਣਾ ਹੈ।ਜੇ ਸਲੂਣੇ ਚ, ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਪੂਰਾ ਹੋਵੇ,ਫੇਰ ਭੀ ਨਾਲ ਅਚਾਰ ਖਾਣਾ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਮਗਰੋਂ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਦੀ ਆਦਤ ਪਕਾਉ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣ। ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੋਵੇ, ਉਥੇ ਲੂਣ ਘੱਟ ਵਰਤੋ,ਇੱਕ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਦੂਜੇ ਦਾਲ਼ ਚ ਲੂਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤੀਜੇ ਤੜਕਾ ਮਾਸ ਖਾਵੇ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਕੈਂਸਰ ਪਕੜਦਾ ਹੈ,ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਬਠਿੰਡੇ ਚ ਕੈਂਸਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ,ਕਿਉਂਕਿ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਹੈ। ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਖ਼ੂਬ ਚਿੱਥ ਕੇ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਰੱਕੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ਕਿਨੇ ਪ੍ਰਛਾਦੇ ਛਕਣੇ ਹਨ? ਉਤਨੇ ਹੀ ਛਕਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਮੀਰ ਵੱਧ ਛਕ ਕੇ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਗ੍ਰੀਬ ਭੁੱਖ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ। ਜੂਠਾ ਛੱਡ ਕੇ ਅੰਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਪਾਪ ਹੈ। ਕਦੇ ਕਦਾਈਂ ਜੇ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਾ ਦੇਵੇ, ਸਾਰਾ ਛਕਣ ਨਾਲ ਦੁਖੀ ਹੋਈਏ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ ਜੂਠਾ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਪਸ਼ੂ ਬਿਮਾਰ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ, ਪਰ ਬਿਮਾਰ ਬੰਦਾ ਸੁਆਦੀ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਨਹੀਂ ਰੋਕਦਾ, ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਬਦਲੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।ਇਹ ਅਪਣੇ ਪੈਰ ਤੇ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।ਮਰੀਜ਼ ਦਾ ਇਹ ਖ਼ਿਆਲ ਗ਼ਲਤ ਹੈ,ਕਿ ਮੈਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੇ ਮਰ ਕਿਉਂ ਨ ਜਾਵਾਂ, ਮੈਨੂੰ ਦਵਾਈ ਅਸਮਾਨ ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦੇਵੇਗੀ।ਜੇਕਰ ਲਾਲਚੀ ਰੋਗੀ,ਹਾਥੀ ਦੇ ਸੌ ਮਣ ਘਿਉ ਗੁੜ ਖਾਣ ਵਾਂਗ ਖਾਈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕੁੱਤੇ ਦੀ ਮੌਤ ਮਰਨ ਵਾਲੀ ਕਹਾਣੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਦ੍ਰਿੜ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖੇ,ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ।

ਮੈਦਾਨ:- ਕਬਜ਼ ਸਾਰੇ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਮਾਂ। ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨ ਮਗਰੋਂ,ਜਿਤਨੇ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਉ,ਇਸ ਨਾਲ ਮੈਦਾਨ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਵੇਗਾ,ਪਾਣੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ।ਜੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਵਰਤੋ।ਔਲੇ ਬਹੇੜੇ ਹਰੜਾਂ, ਇਹ ਤਿਨੇ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਆਪ ਪੀਸ ਕੇ ਬਣਾਉ,ਇੱਕ ਚਮਚਾ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਵਿਚ ਸਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ,ਮੈਦਾਨ ਖੁੱਲ ਕੇ ਆਵੇਗਾ।ਜਾਂ ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਰੜ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਉ।ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਦਲਿੱਦ੍ਰ ਕਰਕੇ ਕਿਰਿਆ ਰੋਕਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ,ਮੈਦਾਨ ਸ਼ਰਲਾ ਰੋਕਣਾ ਆਪਣਾ ਗਲ਼ ਆਪ ਵੱਢਣਾ ਹੈ,ਪੱਥਰੀ ਆਦਿ ਕਈ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।ਪਏ ਬੰਦੇ ਉਤੋਂ ਨਹੀ ਲੰਘਣਾ ।ਗੰਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ’ਤੇ ਮੈਦਾਨ ਸ਼ਰਲਾ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਛੂਤ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ,ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹਵਾ ਵੱਲ ਚਿਹਰਾ ਕਰਕੇ,ਮੈਦਾਨ ਮਾਰੋ, ਉੱਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਟੀ ਪਾਵੋ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪਿੰਡ ਦਾ ਆਲਾ ਦੁਆਲਾ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੇ,ਪਿੰਡ ਸੁਰਗ ਬਣੇ,ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਘਟਣ।ਕਿੰਨੀ ਸ਼ਰਮ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ,ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਚ ਆ ਕੇ,ਜੀਵ ਅਪਣੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਆਪ ਹੀ ਗੰਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਨ ਪਾਈਏ ਸੌ ਗਾਲ਼ ਲੱਗਦੀ ਹੈ,ਵੇਖਣ ਵਾਲਾ ਗਾਲ਼ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।ਹਰੇਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਤੋਂ ਇਹ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ,ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਵਿਖੇ ਲਿਖਿਆ ਭੀ ਜਾਵੇ।ਪਿੰਡ ਦੀ ਅਬਾਦੀ ਅਨੁਸਾਰ ਨੌਕਰ ਭੀ ਰੱਖੇ ਜਾਣ,ਜੋ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਲਈ ਬਿਸਟਾ ’ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪੌਣ ਜਾਂ ਨਿਆਈਂ ਚ ਟੋਏ ਪੁੱਟ ਕੇ ਰੱਖਣ ਜਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਲੈਟ੍ਰੀਨਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ

ਸਫ਼ਾਈ ਹੋਵੇ,ਕੋਈ ਭੀ ਬਾਹਰ ਕਿਰਿਆ ਨ ਕਰੇ,ਜੇ ਕਰੇ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਿਆ 'ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਪਾਵੇ। ਇਹ ਪ੍ਰਬੰਧ ਸੰਗਤ ਮਿਲ ਕੇ ਕਰੇ।

ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਹਾਨਤਾ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ:- ਰਾਤ ਨੂੰ ਛੇਤੀ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਸਵਾ ਪਹਿਰ ਦੇ ਤੜਕੇ ਜਾਗ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ,ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ,ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪਦਾਂ ਦੇ ਅਰਥ ਹੇਠਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ,ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਦਾਂ ਦਾ ਪੰਜ ਸੌ ਵਾਰੀ ਨਿੱਤ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਜਾਗਣ ਦੀ ਪ੍ਰਪੱਕ ਆਦਤ ਪਾਉ।

ਸਾਰੋ ਦਿਨਸੁ; ਮਜੂਰੀ ਕਰੈ ॥ ਹਰਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਵੇਲਾ; ਬਜਰ ਸਿਰਿ ਪਰੈ॥੧॥) ਬੁਰੇ ਕਾਮ ਕਉ; ਊਠਿ ਖਲੋਇਆ॥ ਨਾਮ ਕੀ ਬੇਲਾ; ਪੈ ਪੈ ਸੋਇਆ॥੧॥) ਸਲੋਕੁ॥ ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ. ਨਾਮੁ ਜਪਿ; ਨਿਸਿ ਬਾਸੁਰ ਆਰਾਧਿ॥ ਕਾਰ੍ਹਾ. ਤੁਝੈ ਨ ਬਿਆਪਈ; ਨਾਨਕ. ਮਿਟੈ ਉਪਾਧਿ॥੧॥ ਚਉਥੈ ਪਹਰਿ ਸਬਾਹ ਕੈ; ਸੁਰਤਿਆ ਉਪਜੈ ਚਾਉ॥ ਤਿਨਾ ਦਰੀਆਵਾ ਸਿਉ ਦੋਸਤੀ; ਮਨਿ ਮੁਖਿ ਸਚਾ ਨਾਉ॥ ਓਥੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੰਡੀਐ; ਕਰਮੀ ਹੋਇ ਪਸਾਉ॥) ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਸਉਣਾ; ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ ਜਿਤੁ ਸੁਤੈ. ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ; ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥) ਕਿਆ ਸੋਵਹਿ. ਨਾਮੁ ਵਿਸਾਰਿ; ਗਾਫਲ ਗਹਿਲਿਆ॥ ਕਿਤੀ ਇਤੁ ਦਰੀਆਇ; ਵੰਞਨਿ ਵਹਦਿਆ॥੧॥) ਜਾਗਿ ਲੇਹੁ ਰੇ ਮਨਾ, ਜਾਗਿ ਲੇਹੁ; ਕਹਾ ਗਾਫਲ ਸੋਇਆ॥ ਜੋ ਤਨੁ ਉਪਜਿਆ ਸੰਗ ਹੀ; ਸੋ ਭੀ. ਸੰਗ ਨ ਹੋਇਆ॥੧॥) ਸੋਇ ਰਹੀ; ਪ੍ਰਭ. ਖਬਰਿ ਨ ਜਾਨੀ॥ ਭੋਰੁ ਭਇਆ; ਬਹੁਰਿ ਪਛੁਤਾਨੀ॥੧॥) ਮੇਰਾ ਸਹੁ ਜਾਗੈ; ਹਉ ਨਿਸਿ ਭਰਿ ਸੋਵਾ॥੧॥ ਇਉ; ਕਿਉ ਕੰਤ ਪਿਆਰੀ ਹੋਵਾ॥) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾ ਜਾਗਣਾ ਜੇ ਕੋਈ ਜਾਗੇ ਨਿਤ ਇੱਕ ਵਧੇਂਦੀ ਆਰਜਾ ਦੂਜਾ ਸਾਹਿਬ ਆਵੈ ਚਿਤਿ॥)

ਕਬੀਰ.ਕੇਸੋ ਕੇਸੋ ਕੂਕੀਐ; ਨ ਸੋਈਐ ਅਸਾਰ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਕੂਕਨੇ; ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ॥) ਫਰੀਦਾ. ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ;ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ॥ ਜੇ. ਤੈ ਰਬੁ ਵਿਸਾਰਿਆ; ਤ. ਰਬਿ ਨ ਵਿਸਰਿਓਹਿ॥੧੦੭॥ ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਜਾਗੁ ਰੋਇ ਭੈ ਦੁਖ॥ਜਾ ਕਾ ਬਾਸਾ. ਗੋਰ ਮਹਿ;ਸੋ ਕਿਉ ਸੋਵੈ ਸੁਖ॥੧੨੭॥) ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਉਠਿ ਕਿ ਨ ਜਪਹਿ ਮੁਰਾਰਿ॥ ਇਕ ਦਿਨ ਸੋਵਨੁ ਹੋਇਗੋ; ਲਾਂਬੇ ਗੋਡ ਪਸਾਰਿ॥੧੨੮॥) ਕਬੀਰ. ਸੂਤਾ ਕਿਆ ਕਰਹਿ; ਬੈਠਾ ਰਹੁ ਅਰੁ ਜਾਗੁ॥ ਜਾ ਕੇ ਸੰਗ ਤੇ ਬੀਛੁਰਾ; ਤਾ ਹੀ ਕੇ ਸੰਗ ਲਾਗੁ॥) ਪਰਮ ਪੂਜਨੀਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ,ਭਗਤ ਫ਼ਰੀਦ ਦੇ ਸਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਰਥ,ਦਾਸਨ ਦਾਸਾਂ ਵੱਲੋਂ ਛਪੀ ਪੋਥੀ ਸਲੋਕ ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਭਗਤ ਫ਼ਰੀਦ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਅਰਥ। ਚੋਂ ਪੜ੍ਹੋ)

ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼:- ਰੋਟੀ ਬਾਅਦ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦੀ ਹੈ, ਦਾਤਨ ਚ ਕੁਦਰਤੀ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ। ਛਕਣ ਮਗਰੋਂ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁਰਲੀ ਜਰੂਰ ਹੀ ਕਰੋ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾਤਨ ਬੁਰਸ਼ ਬਿਨ ਛਕਣ ਵਾਲੇ, ਰੋਗ ਨੂੰ ਜੀ ਆਇਆਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਦਾਤਨ ਇਸਨਾਨ ਮਗਰੋਂ ਨਿੱਤਨੇਮ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਹੀ ਛਕੋ। ਦੋਹਰਾ॥ ਨੰਦ ਲਾਲ ਤੁਮ ਬਚਨ ਸੁਨੋ,ਸਿੱਖ ਕਰਮ ਹੈ ਏਹੁ।ਨਾਮ ਦਾਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਬਿਨੁ, ਕਰੈ ਨ ਅਨ ਸਿਉਂ ਨੇਹੁ॥੨॥)ਸੋਰਠਾ॥ਕੰਘਾ ਦੋਨੋਂ ਵਕਤ ਕਰ,ਪੱਗ ਚੁਨੇ ਕਰ ਬਾਂਧਈ।ਦਾਤਨ ਨਿੱਤ ਕਰੇ,ਨ ਦੁੱਖ ਪਾਵੈ,ਨੰਦ ਲਾਲ ਜੀ॥੧੩॥ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਵੱਡੇ ਤੜਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਹੀ ਨਮਸਕਾਰ ਸਹਿਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ,ਪੋਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕੋ,ਲਾਈਟ ਵੱਲ ਨ ਤੱਕੋ। ਅਪਣੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਹੀ ਸਕੂਟ੍ਰ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਹੀ ਸਕੂਟ੍ਰ ਸਟਾਰਟ ਕਰੋ, ਬਦਬੋ ਨ ਫ਼ੈਲੇ। ਦੁੱਧ ਉਬਾਲ਼ੇ ਬਿਨ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ,ਉਬਾਲ਼ਣ ਨਾਲ ਜਰਾਸੀਮ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਪਰਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ, ਹੇਠਲੇ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਤਾਂਹ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ। ਬੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਪੇਸਟ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਲਗਾਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਈਮ ਬੁਰਸ਼ ਨ ਕਰੋ। ਕੀਮਤੀ ਥੁੱਕ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਆਲਸੀ ਸਾਰੀ ਦਾਤਣ ਚੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕੀਮਤੀ ਥੁੱਕ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ:- ਉਠਿ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ; ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥ ਬਿਖੜੇ ਦਾਉ ਲੰਘਾਵੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਘਰਿ ਜਾਤੇ॥੩॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ੫ ਜੀ, ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਪ੍ਰੇਮ ਚ, ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ ਲੀਣ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ੁਰਮਾ ਰਹੇ ਹਨ:- ਹੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਭਰਾਵੋ! (ਸੋਏ) ਸੁਤੇ ਹੋਏ, (ਹਰਿ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ੨ ਰੋਮ ੨ ਕਰਕੇ (ਆਰਾਧੇ) ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਪਦੇ ਰਹੋ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਾਵਧਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ

ਇਹ ਨ ਸੋਚੋ ਹੁਣ ਨੀਂਦ ਦਾ ਸੁਖ ਲੈ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਫੇਰ ਨਹ੍ਹਾ ਕੇ ਜਪਾਂਗੇ, ਇਹ ਨ ਖ਼ਿਆਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਨਹ੍ਹਾਏ ਬਿਨਾ ਨਾਮ ਨਹੀਂ ਜਪੀਦਾ, ਸੁੱਤਿਆਂ ਭੀ ਜਪਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ, ਨੀਂਦ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਉਂ ਸੌਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰਲੋਕ ਨੂੰ ਚਲਿਆ ਗਿਆ। ਸਿਮਰਨ ਅਭਿਆਸੀ ਸੰਤ ਬਾਬਾ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਖ਼ਾਲਸਾ ਜੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਰਾੜਿਆਂ, ਬੋਲਕੇ ਜਾਪ ਕਰਦੇ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਬਾਣੀ ਬਰੜਾਉਂਦੇ। ਯਥਾ:- ਸੁਤਿਆ ਗੁਰੁ ਸਾਲਾਹੀਐ; ਉਠਦਿਆ ਭੀ ਗੁਰੁ ਆਲਾਉ॥ ਕੋਈ ਐਸਾ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜੇ ਮਿਲੈ; ਹਉ ਤਾ ਕੇ ਧੋਵਾ ਪਾਉ॥) ਕਬੀਰ.ਕੇਸੋ ਕੇਸੋ ਕੂਕੀਐ; ਨ ਸੋਈਐ ਅਸਾਰ॥ ਰਾਤਿ ਦਿਵਸ ਕੇ ਕੂਕਨੇ; ਕਬਹੂ ਕੇ ਸੁਨੈ ਪੁਕਾਰ॥ ਸੁੱਤਿਆਂ ਜਪਣ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ, ਨ੍ਹੌਣ ਚ ਭੀ ਢਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ, (ਪਰਭਾਤੇ) ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉਠਿ ਕੇ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੋ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਪ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। (ਮੇਰਾ) ਦਾਸਨਦਾਸ ਦੇ ਪੂਰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ, ਵਿਕਾਰਾਂ ਔਗੁਣਾ ਜਮਾਂ ਦੇ ਪਕੜਨ ਦੇ (ਬਿਖੜੇ) ਕਠਨ (ਦਾਉ) ਦਾਅ ਕਪਟ ਘਾਤ ਤੋਂ (ਲੰਘਾਵੈ) ਲੰਘਾ ਬਚਾਅ ਦੇਣਗੇ, ਫਿਰ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਸੁਖ (ਸਹਜ) ਧੀਰਜ, ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨ, ਸੰਤੋਖ, ਸਾਂਤੀ (ਸੇਤੀ) ਨਾਲ, (ਘਰਿ) ਸੱਚਖੰਡ, ਨਿਰਗੁਨ ਬ੍ਰਹਮ ਜੀ ਚ (ਜਾਤੇ) ਜਾਂਦੇ ਰਹੋਂਗੇ ਭਾਵ ਪਹੁੰਚ ਜਾਉਂਗੇ॥੩॥ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਿਆਂ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲੋ, ਧੌਣ ਢੂਹੀ ਪਰਨੇ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਪੂੰਝਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਸੁਕਾਉ। ਤੜਕੇ ਦਾਤਨ ਪਿੱਛੋਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ,ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਹਰ ੫ ਦਿਨ ਮਗਰੋਂ,ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਝੜਦੇ।ਜਦੋਂ ਮੁੜਕਾ ਆਇਆ ਹੋਵੇ,ਪਹਿਲਾਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉ,ਫੇਰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਸੁਕਾ ਕੇ,ਪੰਜ ਇਸ਼ਨਾਨਾ ਕਰਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ।ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਲਾ ਨ ਮਾਰੀਏ ਤਾਂ ਗਰਮ ਸਰਦ ਹੋਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਗਰਮੀ ਆਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਰਲਾ ਮਾਰੋ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ,ਪਾਣੀ ਬਾਰ ੨ ਪੀਂਦਿਆਂ ਚੀਤਾ ਭਜਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।

ਇਸ਼ਨਾਨ ਪਵਿੱਤ੍ਰਤਾ ਕਾਰਕ, ਥਕਾਵਟ ਪਸੀਨਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਖਾਰਸ, ਦਿਲ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ, ਆਲਸ ਨਾਸ ਕਰਦਾ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਰਖਾ ਵੇਲੇ ਨਦੀਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ ਹੈ, ਲਾਸਾਂ, ਚਿੱਕੜ ਕੂੜਾ ਕਰਕਟ ਮੀਂਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪੀਣ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਾਲ ਫੋੜੇ ਫਿਨਸੀਆਂ, ਨਾਰੂ, ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਬੁਖਾਰ ਆਦਿ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੁਖਾਰ, ਪੇਟ ਅੱਖਾਂ ਕੰਨਾ ਦੇ ਰੋਗ, ਅਫਾਰਾ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਨ ਕਰਨ, ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨ ਕਰਨ। ਕਸਰਤ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ, ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਕਰਕੇ, ਜਾਂ ਪਸੀਨਾ ਔਣ ਤੋਂ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਨ੍ਹਾਉਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹੌਣਾ, ਚਮੜੀ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਹਿਲਾ ਤੇਜ ਹੁੰਦਾ, ਬਾਅਦ ਚ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹੌਣ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪਹਿਲਾਂ ਘਟਦਾ ਹੈ, ਬਾਅਦ ਚ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਹੌਲ਼ੀ ੨ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਨਾੜੀਆਂ ਮਜਬੂਤ ਤੇ ਬਲਵਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਜੁੱਸਾ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੁੱਤ ਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹੌਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਊਸ਼ਣ ਵਾਤ, ਸੁਜਾਕ ਮਿਰਗੀ, ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਬੇਹੋਸੀ ਤੇ ਰਕਤ ਪਿਤ, ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਚ ਠੰਢੇ ਜਲ ਨਾਲ, ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦਾ ਸ੍ਰੀਰ ਠੰਢੇ ਜੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਨ੍ਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨੀ, ਕੱਛਾਂ ਕਛਿਹਰੇ ਚ ਸਾਬਣ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਆਦਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ,ਪਿੰਡਾ ਮਲ਼ ੨ ਕੇ ਨਹਾਉ, ਪਿੰਡੇ ’ਤੇ ਮੈਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਾਬਣ ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਲੌਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਲਸ਼:- ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਧੁੱਪ ਚ ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ ਤੁਰੋ। ਮਾਲਸ਼ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਦੌਰਾ ਕਰਕੇ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਮਾਲਸ਼ ਸਿਹਤ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਦਿਆਂ ਸਿਮਰਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚੁਸਤ ਚਮੜੀ ’ਤੇ ਵੱਟ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਲੰਗੋਟਾ ਲੌਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਲੰਗੋਟੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ, ਚੁਸਤੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਤੇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ੨

'ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ।ਤੇਲ ਨਾਲ ਧੌਣ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ,ਤੇਲ ਬਿਨਾ ਭੀ ਧੌਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਮਾਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਾਉ।ਧੌਣ ਨੂੰ ਚੌਫੇਰੇ ਹੌਲੀ ੨ ਹਿਲਾ ਕੇ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨੀ।ਧੌਣ 'ਤੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ੨ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ,ਜਦੋਂ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇ ਧੌਣ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਘੁਮਾਉ,ਧੌਣ ਮਜਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ।ਸਿਰ ਤਾਲੂਏ ਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਝੱਸਣਾ।ਪੁੜਪੜੀਆਂ ਦੀ ਤੇਲ ਨਾਲ ਮਾਲਸ ਕਰੋ,ਫੇਰ ਦੋਹਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੱਥੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।ਸਿਰ ਚ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ, ਪੋਟਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਖ਼ੂਬ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਮਲੋ। ਗਰਦਨ ਦੀ ਮੋਢਿਆਂ ਤੱਕ ਖ਼ੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।ਗਲ਼ੇ ਦੀ ਖ਼ੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ।ਅਪਣੇ ਕੁੱਲਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਛੇਤੀ ੨ ਮਾਲਸ ਕਰੋ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਲਾ ਕੇ,ਇੱਕ ਹੱਥ ਨਾਲ ਦੂਜੇ ਹੱਥ ਦਾ ਗੁੱਟ ਫੜਕੇ,ਟੇਢੇ ਲੋਟ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਖਿੱਚੋ, ਪੈਰਾਂ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼, ਮੁੱਠੀ ਮੀਚ ਕੇ, ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਵਿਚਾਲੇ ਨਾਲ, ਐਨੀ ਛੇਤੀ ੨ ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਕੇ ਕਰੋ,ਹੌਂਕਣੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ,ਪੇਟ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਹੱਥ ਟੇਢਾ ਕਰਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ,ਤਲੀ ਗਰਮ ਹੋਣ ਮਗਰੋਂ,ਖੱਬੇ ਗਿੱਟੇ ਹੇਠਾਂ ਨੱਬੇ ਡਿਗਰੀ ਤਲੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੱਡੀ ਨੂੰ,ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾਉ,ਥੋੜੀ ੨ ਦੁਖੇਗੀ,ਕਈ ਬਾਰ ਦਬਾਉਣੀ,ਤਲੀ ਵਿਚਾਲਿਉਂ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਕਈ ਬਾਰ ਦੱਬਣੀ।ਦੋਹਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ,ਹੇਠਲੇ ਪਾਸਿਉਂ,ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਕੇ ਉਤਾਂਹਾਂ ਨੂੰ ਮਲਣੀਆਂ।ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਲਾ, ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਅੰਗੂਠਿਆਂ ਨਾਲ, ਕਈ ਬਾਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਨੱਪਣਾ। ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਤਲੀਆਂ ਦੀ ਖ਼ੂਬ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ,ਪੈਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਦਾ ਸੁਆਦ ਮੂੰਹ ਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ੨ ਮਾਲਸ ਕਰੋ,ਹੱਥ ਪੋਲਾ ਰੱਖਣਾ,ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਬਣਾ ਨਹੀਂ।

ਪੈਰ ਸੁੱਜਦੇ ਤੋਂ ਉਪਾਉ:- ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ, ਸਰੋਂ ਤੇਲ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਿਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਬਿਸਤ੍ਰਾ ਰੱਖੋ, ਪੈ ਕੇ ਜਿਵੇਂ ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਈਦਾ ਹੈ ਛੇਤੀ ੨ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਹਠ ਕਰਕੇ ਅਗਾਂਹ ਪਿਛਾਂਹ ਕਰੋ, ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਚੀਜ਼ ਛਕੋ, ਸੈਰ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ੀ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਗਰਮੈਸ਼ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤਲੇ ਭਾਰੇ ਭੋਜਨ ਤਿਆਗੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾ ਨ ਸੌਂਵੋ, ਛੇਤੀ ਉੱਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਵਰਜਸ਼ ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ, ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਜੋੜੇ ਝਾੜ ਕੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਅਨੇਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਮਠਿਆਈ ਨ ਖਾਉ।

ਸੈਰ:- ਕਬਜ਼ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜੜ, ਸੈਰ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਜੜ ਹੈ।ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਚ ਬਾਰ ੨ ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣੇ ਕਰਕੇ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਸ਼ਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।ਸੈਰ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵਧਦੀ ਖਾਣਾ ਹਾਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਲਗਾਤਾਰ ਸੈਰ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ,ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਨੂੰ ਨਮਸਕਾਰ ਹੈ। ਮਰੀਜ਼ ਹੌਲੀ ੨ ਦੋ ਵੇਲੇ ਸੈਰ ਕਰੇ, ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ।ਕਮਰੇ ਉਦਾਲੇ ਜਾਂ ਵਿਹੜੇ ਚ ਗੋਲਦਾਇਰੇ ਚ ਖ਼ੂਬ ਤੁਰੇ,ਨਾਲ ਸਿਮਰਨ ਕਰੇ, ਇੱਕ ਦੋ ਘੰਟੇ ਸਮਾਂ ਮਿਥ ਲਵੇ।

ਬੰਦ ਕਮਰਿਆਂ ਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਅਸਵਾਰੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿ ਕੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਕੋਮਲ ਆਲਸੀ ਰੋਗੀ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਮਾਲਕ, ਨੌਕਰ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਸਲੂਕ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਬੰਦੇ ਡਿਊਟੀ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਰਨ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਉੱਜਲ ਰਹੇ। ਡਿਊਟੀ ਘੱਟ ਦੇ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਨ ਹੋਵੋ। ਪੂਰੀ ਸਹੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਕੇ ਜਨਤਾ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ। ਡਿਊਟੀ ਪੂਰੀ ਨ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਦੇਸ਼ ਗ੍ਰੀਬ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ:-ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਚ ਚੱਕੀ ਪੀਸਣ ਬਾਰੇ ਅਨੇਕਾਂ ਵਾਰ ਜ਼ਿਕਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਸੁ.ਦਾਸ ਕੈ; ਤਬ ਹੋਹਿ ਨਿਹਾਲੁ॥) ਪਾਨੀ ਪਖਾ ਪੀਸਉ.ਸੰਤ ਆਗੈ; ਗੁਣ ਗੋਵਿੰਦ ਜਸੁ ਗਾਈ॥) ਹਉ ਪਾਣੀ ਪਖਾ ਪੀਸਉ.ਸੰਤ ਆਗੈ; ਪਗ ਮਲਿ ਮਲਿ.ਧੂਰਿ ਮੁਖਿ ਲਾਈਐ॥ ਜਗਤ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦਾਰਾ ਸਿੰਘ ਦੀ ਪਿਆਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਾ ਕੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਹਿਲਵਾਨ ਬਣਾਇਆ।ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਦਾਣੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਲ਼ ਕੇ ੪ ਵਾਰੀ ਧੋਣੇ, ਵਧੀਆ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਉਣੇ, ਜਾਨਵਰ ਬਿੱਠਾਂ ਨ ਕਰਨ, ਕਾਲ਼ੇ ਦਾਣੇ ਚੁਗਣੇ। ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਬੇਅੰਤ ਰੋਗੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਨ। ਸੋ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਲਿਖੇ 'ਤੇ ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰੋਸਾ ਪ੍ਰੇਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕ ਕੇ

ਨਿਹਾਲ ਹੋਵਣ। ਸਾਹ ਕਬਜ਼ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਰੇਸ਼ਾ ਅਣਪਚੀ ਆਦਿ ਕੋਈ ਭੀ ਰੋਗ ਹੋਵੇ, ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਦੁਖੀ ਜੀਵ ਜਰੂਰੀ ਹੀ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਵਰਤਣ। ਹੱਥੀ ਪੀਹਣ ਦਾ ਖ਼ਾਸ ਗੁਣ ਹੈ, ਜੇ ਆਪ ਨਹੀਂ ਪੀਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਗ੍ਰੀਬ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਪਿਹਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਲਾਇਕ ਮਾਪੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਖੁਐਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹੱਡੀਆਂ ਵਧਣ ਫੁੱਲਣ। ਅਮੀਰ ਗ੍ਰੀਬ ਸਭ ਲਈ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ। ਗ੍ਰੀਬ ਪਰਜਾ ਮਹਿੰਗਾਈ ਨੇ ਪੀਸ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਗ੍ਰੀਬ ਲੋਕ ਘਰ ੨ ਚੱਕੀਆਂ ਚਲੌਣ, ਖ਼ਰਚ ਘਟੇ ਸੁਖ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਤੀ ਸਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣ, ਫੇਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛਕਾਉਣ, ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਪਵੇ। ਜੇ ਕਣਕ ਛੋਲੇ ਆਦਿ ਧੋਏ ਸਵਾਰੇ ਨ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜੀਅ ਜੰਤ ਮਿੱਟੀ, ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਬਹੁਤੇ ਦਿਨ ਦਾ ਆਟਾ ਬੇਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਿਹੜੇ ਜੀਵ ਰੋਗਾਂ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਉਪਾਅ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ।ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਪੀਸ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ ਹੈ।ਜੇ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਗੰਭੀਰ ਰੋਗੀ ਦਵਾਈ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਛਕਣ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਛੇਤੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਣੇ।ਜਿਸ ਦਾ ਹਾਜ਼ਮਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਵੇ ਉਹ ਅੱਧਾ ੨ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਛਕ ਕੇ ਵਧਾਵੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ।

ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਚ ਚੱਕੀ ਦਾ ਪ੍ਰਛਾਦਾ ਸਲੂਣੇ ਨਾਲ ਛਕਦਿਆਂ, ਮਗਰਲਾ ਗੱਫਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਛਕਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਠੰਢਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੱਕੀ ਦੇ ਪਾਵਿਆਂ ਹੇਠ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਕੌਲੀਆਂ ਰੱਖੋ। ਉੱਪਰ ਦੇਣ ਨੂੰ ਕਵਰ ਬਣਾਉ। ਚਲੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੁੜ ਚੁੱਕ ਕੇ, ਕੀੜੀ ਸੁਸਰੀ ਸੁੰਡੀ ਦੇਖ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ। ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ ਛਕੋ, ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ ਥੋੜਾ ੨ ਦੇਖ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਸੁਸਰੀ ਦਾਣੇ ਆਦਿ ਕੱਢ ਕੇ ਗੁੰਨ੍ਹੋ, ਅਣਛਾਣੇ ਆਟੇ ਚ ਜੋ ਬੂਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੂਗਰ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਦਾ, ਅੰਦਰਲੀ ਮੈਲ਼ ਚੂਸ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦਾ ਹੈ। ਛਾਤੀ ਗਲ਼ੇ ਪੇਟ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਬਲਗਮ ਸ਼ੂਗਰ ਆਦਿ ਹਰੇਕ ਰੋਗ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਭੀ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਚ ਹਰੇਕ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਹੱਥਚੱਕੀ ਹੋਵੇ,ਪ੍ਰੇਮੀ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਆਟਾ ਪੀਸ ਕੇ,ਸੱਜਰੇ ਆਟੇ ਦੀ ਦੇਗ਼ ਤਿਆਰ ਕਰਨ। ਵੱਡੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ’ਤੇ ਵੱਧ ਚੱਕੀਆਂ ਹੋਣ, ਪ੍ਰੇਮੀ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਆਟਾ ਹੱਥੀਂ ਪੀਸ ਕੇ ਲੰਗਰ ਚ ਪੌਣ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇਗ਼ ਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਚੱਕੀ ਮੰਗਵਾਉ। ਬਿਜਲੀ ਵਾਲੀ ਚੱਕੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੀਸਦੀ ਹੈ, ਤੇਜ਼ ਪੀਸਣ ਕਰਕੇ ਆਟਾ ਗਰਮ ਮੱਚਦਾ ੨ ਬੋਰੀ ਚ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਬਹੁਤ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਤਾਜਾ ਆਟਾ ਛਕੋ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੀ ਗੂੰਜ ਦਰਗਾਹ ਚ ਸੁਣਦੀ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਨ ਸੋਚੇ ਕਿ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣਾ ਜਨਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਚ ਚੱਕੀ ਪੀਹਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ, ਬੇਅੰਤ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਚੱਕੀ ਪੀਸੀ ਹੈ। ਸੋ ਪਤੀ ਸਤੀ ਚੋਂ ਜਿਹੜਾ ਪੀਸੇ ਠੀਕ ਹੈ, ਰਲ਼ਕੇ ਭੀ ਪੀਸਣ।ਸੀਮਿੰਟ ਦੀ ਚੱਕੀ, ਨਹੀਂ ਲੈਣੀ ਆਟੇ ਚ ਕਿਰਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ,ਪੱਕੇ ਪੱਥਰ ਦੀ ਚੱਕੀ ਲੈਣੀ।

ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅੱਗ ਹੈ:- ਹੰਸੁ ਹੇਤੁ ਲੋਭੁ ਕੋਪੁ; ਚਾਰੇ ਨਦੀਆ ਅਗਿ॥ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਵਸਤ੍ਰ ਗਹਿਣੇ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਉੱਪਰੋਂ ਹੰਸੁ ਵਰਗੇ ਸੋਹਣੇ ਬਣਕੇ, ਅਪਣੇ ਸਰੂਪ ਨੂੰ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ’ਚ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ, (ਹੇਤੁ)ਮੋਹ ’ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਲੋਭੁ ’ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ। (ਕੋਪੁ)ਕ੍ਰੋਧ ’ਚ ਸੜਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਅਗਿ ਦੀਆਂ (ਚਾਰੇ)ਚਾਰ ਨਦੀਆ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਅੱਗ ਚ ਸੜ ਰਹੀਆਂ, ਇੱਕੋ ਰੰਗ ਦੇ ੨੦ ਪਰਸ, ੨੦ ਬਿੰਦੀਆਂ, ੨੦ ਸੂਟ, ੨੦ ਜੁੱਤੀਆਂ, ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੂੰ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਅੱਗ ਚ ਸੜ ਬਲ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।ਬਾਬਾ;ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ;ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲਾ ਪਹਿਲਾ ਜੀ ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸ਼ੁੱਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- (ਬਾਬਾ) ਹੇ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਬਜ਼ੁਰਗੋ! ਗੁਰਮਤਿ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰੁ ਦੁਰਮੱਤ ਦਾ ਪੈਨਣੁ, ਖੁਸੀ (ਖੁਆਰੁ)ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ, (ਜਿਤੁ) ਜਿਸ ਦੇ (ਪੈਧੈ)ਪੈਨ੍ਹਣੇ ਕਰਕੇ ਤਨੁ, ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਰੋਗ ਕਰਕੇ (ਪੀੜੀਐ) ਨਪੀੜੀਦਾ ਹੈ, ਮਨ (ਮਹਿ)ਚ ਵਿਕਾਰ (ਚਲਹਿ)ਚੱਲਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ੫੦੦ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਰੋਗ ਵਿਕਾਰ ਮਾਇਆ

ਬਰਬਾਦ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦਾ ਬਚਨ ਮੰਨੋ। ਹੇ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ! ਸੁਮੱਤ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਜੀ! ਫ਼ੈਸ਼ਨ ਨਾਲ ਕ੍ਰੈਕਟਰ ਡਿੱਗਦੇ, ਡਾਈਵੋਰਸ ਹੁੰਦੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਵਿਕਾਰ ਕੈਂਸਰ ਏਡਜ਼ ਅਧੀਨ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਦੇਹ ਅਰੋਗਤਾ ਤੋਂ ਦੂਰ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਜੜ:- ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਧਿਆਈਏ, ਬੇਹੀ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਭੂਲ ਨ ਖਾਈਏ, ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਈਏ, ਪੂਰਨ ਗੁਰਾਂ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਬਚਨ ਕਮਾਈਏ, ਭਾਉ ਭਗਤੀ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰ ਗੁਰਚਰਣ ਸਮਾਈਏ। ਸਾਵਧਾਨ! ਬੇਹੀ ਗਲੀ ਸੜੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਮਾਈਕ੍ਰੋਸਕੋਪ ਨਾਲ ਦੇਖੋ ਅਰਬ ਖਰਬ ਗੰਦੇ ਭੈੜੇ ਮੰਦੇ ਕ੍ਰਿਮ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਬੇਹੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਅੰਦਰ ਅਸੰਖ ਗੰਦੇ ਜਰਾਸੀਮ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਚੰਗੇ ਜਰਾਸੀਮਾਂ ਨੂੰ ਖਾਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ, ਇਸੇ ਲਈ ਜੀਵ ਹੈਜ਼ਾ ਤਾਪ ਦਮਾ ਕੈਂਸਰ ਭੈੜੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਘਰ ਚ ਬਚੀ ਚੀਜ਼ ਛੱਡਣੀ ਨਹੀਂ, ਮੈਨੂੰ ਦੇਵੋ, ਇਹ ਭੈੜੀ ਆਦਤ ਹੈ, ਜੇ ਬੇਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਪਾਸ ਧੱਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਮਾਇਆ ਬੇਅਰਥ ਗੁਆਂਦੇ ਹਾਂ, ਅਪਨਾ ਜੀਵਨ ਨਰਕ ਬਣਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਗਠੀਆ ਹੋਣ ਤੋਂ ਜੁੜ ਪਛਤਾਂਦੇ ਹਾਂ, ਸੋ ਬੇਹੀ ਖਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਬੇਸੁਆਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਹੀ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼ ਖਾਣ ਦੇ ਅਨੇਕਾਂ ਦੋਸ਼ ਪਾਪ ਹਨ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਗੰਦ ਮੰਦ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡਾ ਔਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਚੰਗਾ ਬਣੇਗਾ, ਨਹੀਂ ਬਣ ਸਕਦਾ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਤਾਜ਼ਾ ਚੋਅ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਪੀਵੋ,ਵਧੇਰੇ ਸੁਆਦ ਤੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਬੇਹਾ ਦੁੱਧ ਵਾਈ ਹੈ। ਹਲਕੇ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਵੱਢੇ ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਨ ਪੀਵੋ, ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ਼ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਦੇਵੇ ਗਾਲ਼। ਕਈ ਘਰਾਂ ਚ ਸਵੇਰੇ ਰੋਟੀ ਪਕਾ ਕੇ ਫਾਹਾ ਵੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਕੇ ਭੈੜੇ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਦਵਾਈ ਦਾ ਖ਼ਰਚ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬੇਹੀ ਰੋਟੀ ਹਰ ਰੋਗ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਉਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪੈਟਰੋਲ 'ਤੇ ਅੱਗ। ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਸੀ ਸਰੋਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨ ਦਿੰਦੇ, ਉਸ ਦਾ ਸਾਗ਼ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦਾ। ਹੁਣ ਯੂਰੀਏ,ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਰੇਲੀ ਅਥਵਾ ਕਮਲ਼ੀ ਸਰੋਂ ਦਾ ਸਾਗ਼ ਕੁਸੈਲ਼ਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਹੋਵੇ ਉਨਾਂ ਦੀ ਛਾਤੀ ਬੋਝਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ਾ ਨ ਹੋਵੇ ਉਹ ਭੀ ਸਾਗ਼ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਹੀ ਛਕਣ। ਛਕਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਗ਼ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਮੁਆਫ਼ਕ ਹੈ। ਯੂਰੀਏ ਵਾਲੇ ਸਾਗ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੜਕਾ ਲੌਣਾ, ਫੇਰ ਅਗਲੇ ਡੰਗ ਬੇਹੇ ਨੂੰ ਲਾ ਲੈਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਈ ਡੰਗ ਬੇਹਾ ਖਾਣਾ,ਇਹ ਅਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਤੇ ਆਪ ਕੁਹਾੜਾ ਮਾਰਨਾ ਹੈ। ਗ਼੍ਰੀਬ ਗ਼ੁਲਾਮ ਸਮਾਜ ਅੰਦਰ,ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ ਦੇ ਭੈੜੇ ਰਿਵਾਜ਼ ਕਰਕੇ ਜੀਆਂ ਨੇ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਬੇਅੰਤ ਕਸ਼ਟ ਭੋਗੇ ਹਨ।ਇੱਕ ਗਠੀਏ ਦੀ ਰੋਗਣ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, "ਮੈਂ ਐਤਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਗ਼ ਰਿੰਨ੍ਹਦੀ ਹਾਂ,ਸਾਰਾ ਹਫ਼ਤਾ ਤੜਕ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ।" ਹੱਸ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੇਹਾ ਸਾਗ਼ ਵੱਧ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਸਾਗ਼ ਚ,ਬਾਥੂ ਪਾਲਕ ਮੇਥੇ,ਮੇਥੀ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਉ। ਜਿਹੜਾ ਜੀਵ ਕਲਿਜੁੱਗ ਅੰਦਰ ਜੰਮਦਾ ਹੈ,ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਤਾ ਦੇ ਉਦਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ,ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਬਲਰੋਟੀ:- ਆਟਾ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਗੁੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਤੰਬਾਕੂ ਵਾਲੇ ਜੂਠੇ ਹੱਥ ਲੱਗਦੇ ਹਨ,ਮੈਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੁਰਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਬੇਹੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਭੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਡਘਾਰ ਭੀ ਖੱਟੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ,ਪੇਟ ਚ ਫੁੱਲ ਕੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਨਾਲ ਜੰਮ ਕੇ,ਪੇਟ ਗੈਸ ਕਬਜ਼,ਪੇਟ ਦਰਦ, ਪਿੱਤਾ ਪੱਥਰੀ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ,ਸ਼ੂਗਰ,ਅਪੈਂਡਿਕਸ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਬਵਾਸੀਰ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ।ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੱਥਚੱਕੀ ਦੇ ਅਣਛਾਣੇ ਤਾਜ਼ੇ ਆਟੇ ਦੇ ਅਣਚੋਪੜੇ ਗਰਮ ਫੁਲਕੇ ਦੇਵੋ ਜੋ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨਾਲੋਂ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗੇ ਹਨ।ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੋ, ਡਬਲਰੋਟੀ ਭੂਲ ਨ ਖਾਵੋ। ਜੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਕਹੇ ਤਾਂ ਭੀ ਡਬਲਰੋਟੀ ਨ ਖਾਵੋ।

ਸਰਬਲੋਹ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ, ਤੜਕੇ ਦਾ ਤਿਆਗ:- ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦਾ ਬਖ਼ਸ਼ਿਆ ਜਾਣ ਕੇ, ਸਰਬਲੋਹ ਨੂੰ ਮਹਾਨਤਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।ਹੱਥੀਂ ਸਰਬਲੋਹ ਚ, ਆਪ ਬਣਾ ਕੇ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਲੰਗਰ ਛਕੋ। ਸਰਬਲੋਹ ਚ ਬਣੀ ਦਾਲ਼ ਕਾਲ਼ੀ ਕਹਿ ਕੇ ਨਫ਼ਰਤ ਨ ਕਰੋ।ਵੱਡਭਾਗੇ ਗੁਰੂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਰਬਲੋਹ ਦੇ ਪਤੀਲੇ ਚ ਦਾਲ਼ ਸਬਜ਼ੀ ਬਣਾਉਣ,ਮੱਠੀ ੨ ਅੱਗ ਤੇ ਰਿੰਨ੍ਹਣ,ਅਤੀ ਸੁਆਦ ਬਣਦੀ ਹੈ।ਪੂੜੇ ਨਹੀਂ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹਨ। ਤੜਕੇ ਤੋਂ

ਬਿਨਾ ਪਦਾਰਥ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੀਵ ਰੋਗੀ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦਿਆਂ ਭੀ ਤੜਕਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਇੱਕ ਤੜਕਾ ਦੂਜਾ ਮਿਲਾਵਟ ਵਾਲ਼ਾ ਡਾਲਡਾ ਘਿਉ,ਜੋ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜਦਾ ਹੈ। ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ; ਭੱਛਤ ਪਕਵਾਨਾ॥ ਉਪਜਤ ਰੋਗ ਦੇਹ; ਤਿਨ ਨਾਨਾ॥(ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ ੧੯੫){ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੋ ਪ੍ਰੇਮੀ ਹੋਣ, ਇਹ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਅਰਥਾਂ ਸਹਿਤ ੧੦੧ ਵਾਰ ਪੜ੍ਹੋ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਗਾਓ ਜੀ, ਸਵਾ ਲੱਖ ਵਾਰੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਧੰਨ ਸਤਿਗੁਰੂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਜਿਹੜੇ ਸੁਆਦੀ ਸੁਆਦ ਅਧੀਨ (ਭਾਂਤ ਭਾਂਤ)ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ (ਪਕਵਾਨਾ) ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਹਿਰ (ਭੱਛਤ) ਛਕਦੇ ਹਨ, (ਤਿਨ) ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਹ 'ਤੇ (ਨਾਨਾ) ਤਰ੍ਹਾਂ ੨ ਦੇ ਰੋਗ, (ਉਪਜਤ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਜ਼ਹਿਰ ਛਕ ਕੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਮੈਂ ਤਲ਼ਿਆ ਪਦਾਰਥ ਛਕ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਤਲ਼ਿਆ ਜ਼ਹਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਛਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੇ! ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਸਦਾ ਦਇਆਲ॥ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਮੇਹਰਵਾਨ ਗੁਰੂ ਭਗਵਾਨ ਜੀ! ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਮਹਾਂ ਵਿਸਮਾਦ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ, ਸਾਨੂੰ ਹੰਕਾਰੀ ਵਿਕਾਰੀ ਪਾਪੀ ਅਕ੍ਰਿਤਘਣਾਂ ਨੂੰ ਪਕਵਾਨ ਤੋਂ ਛੁਡਾਓ, ਨਾਮ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬਖ਼ਸ਼ੋ ਜੀ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਨੂੰ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਜਾਲੀ ਨਾਲ ਰਗੜੋ, ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ, ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ, ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਕਾਉ, ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਤੇਲ ਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਬ੍ਰਿਧ, ਅਥਵਾ ਰੋਗੀ ਸਰਬ ਲੋਹ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਵੇ, ਸਰਬ ਲੋਹ ਚ ਛਕਿਆ ਦਿਲ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਟ ਚ ਗਰਮੀ ਦੁੱਖ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਸਰਬ ਲੋਹ ਵਰਤੋ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਾਰ ੨ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਰਬ ਲੋਹ ਵਰਤੋ।

ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ:- ਠੰਢ ਚ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲ਼ਜੇ ਕੋਸਾ ਜਲ ਰੱਜ ਕੇ ਛਕੋ, ਸੈਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ,ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰਹੇਗਾ।ਗਰਮੀ ਚ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲ਼ਜੇ ਘੜੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਵੋ।ਠੰਢ ਚ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੱਢਣੇ ਕਰਕੇ,ਜ਼ੁਕਾਮ ਨਕਸੀਰ ਤੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਨਲਕਾ ਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਟੈਸਟ ਕਰਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਫਲੋਰਾਈਡ ਨਾਲ,ਅਪਾਹਜ,ਟੱਟੀਆਂ ਹੈਜ਼ਾ,ਮਿਆਦੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਪੋਲੀਓ,ਪੀਲ਼ੀਆ,ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਿਗਿਆਨੀਆਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਅੱਸੀ ਫ਼ੀ ਸਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ਼ ਰੁਕਦੀਆਂ ਹਨ।ਤਲਾਬਾਂ ਨਦੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸ਼ਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ।ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।ਫੈਕਟ੍ਰੀਆਂ ਗੰਦੇ ਨਾਲ਼ਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਦੀਆਂ ਸੂਇਆਂ ਚ ਨ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ।ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਬੰਦੇ ਪਸ਼ੂ ਦੁੱਖ ਭੋਗਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਦੀ ਟੈਂਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢਕੋ,ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ,ਦਵਾਈ ਪੌਂਦੇ ਰਹੋ।ਪਾਣੀ ਚ ਨੁਕਸ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ੍ਰੀਰ ਢਿੱਲਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੈਟ੍ਰੀਨ ਪੱਕੀ ਬਣੇ,ਕੱਚੀ ਬਨਾਉਣ ਨਾਲ ਨਲ਼ਕੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ੨/੩ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸ੍ਰੀਰਕ ਲੋੜ ਹਵਾ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਦਰਜੇ 'ਤੇ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਿਨਾ ਜੀਵ ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ,ਪਾਣੀ ਬਿਨ ਨਹੀਂ।ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ੨/੩ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,੧/੩ ਹਿੱਸਾ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਲਹੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮੇਂ:- ਸਜਰੇ ਦੁੱਧ ਫ਼ਲ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਰੂਪ ਚ ਪਾਣੀ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਲਾਭ:- ਸ੍ਰੀਰਕ ਸਿੱਲ ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮੱਦਦ ਨਾਲ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਵੱਖ ੨ ਜਗ੍ਹਾ ਦੇ ਸਿੱਲਾਂ ਚ ਵੱਖ ੨ ਮਿਕਦਾਰ ਚ ਪਾਣੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਿੱਲਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ। ਗੰਦੇ ਤੱਤ ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਹਜ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਪਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤ ਲਹੂ ਚ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਲਹੂ ਚੱਕ੍ਰ ਹੈ।ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਰਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਪਦਾਰਥ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ,ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਜੇ ਕੁੱਝ ਭੋਜਨ ਪਚ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਰਸ ਅਪਣੇ ਟਿਕਾਣੇ ਸਿੱਲਾਂ ਤੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦੇ, ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ ਭਾਰਾ ਸ੍ਰੀਰ ਕਮਜ਼ੋਰ,ਚਿਹਰਾ ਪੀਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਥੱਕਿਆ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਗੰਦੇ ਮਾਦੇ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗੁਰਦਿਆਂ ਚ ਪਥਰੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਚਮੜੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਖਾਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਸਿਰ

ਵਿਚ ਪੀੜ,ਚੱਕ੍ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ,ਢੂਹੀ ਦੁਖਦੀ ਹੈ,ਦਿਲ ਸੜਦਾ ਹੈ,ਕੰਮ ਚ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਾ,ਯਾਦ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਦੀ ਹੈ,ਢਿੱਡ ਦੁਖਦਾ ਹੈ,ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਾਲਾ ਪੀਲਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਵਾਧੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ ਤੇ, ਮਿਹਦਾ ਭਰਿਆ ਰਹਿੰਦਾ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।ਖਾਣਾ ਖਾਂਦਿਆਂ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।ਸਿਕੰਜਵੀ ਬਰਫ ਪਾ ਕੇ ਵੱਧ ਪੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਨ੍ਹ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ,ਕਬਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਪਿਆਸ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲੈਣੀ ਹੀ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੈ।ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਹੋ ਸਕੇ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਖੁੱਲੇ ਅਕਾਸ਼ ਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਪੇਟ ਚ ਭੀ ਅਕਾਸ਼ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੇਟ ਭਰਨ ਨਾਲ ਅਕਾਸ਼ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨੀਂਦਰੇ ਨਾਲ ਭੀ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਖਿਲਤ ਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਠਾਂ ਪਹਿਰਾਂ ਚ ਮਸੱਕਤ ਕਰਦਿਆਂ ਅਰਾਮ ਭੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖੀ ਸਬਜ਼ੀ ਤੇ ਫਰਿਜ਼ ਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਆਈਸ ਕ੍ਰੀਮ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਵਾਈ ਅਲਰਜੀ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਬਰਫ਼ ਉੱਕਾ ਹੀ ਤਿਆਗੋ। ਕੋਰੇ ਘੜੇ ਦੇ ਪਾਣੀ ਤੋਂ ਵੱਧ,ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੋ। ਫਰਿੱਜ਼ ਦੀ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੋ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਤੇ ਆਪ ਬਚੋ। ਫਰਿੱਜ਼ ਚ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਦਵਾਈ ਫ਼ਲ ਰੱਖੋ।

ਸਾਫ਼ ਹਵਾ:- ਸਵੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਬੜੀਆਂ ੨ ਤਾਕਤਵਰ ਖ਼ੁਰਾਕਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ, ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਅਰੋਗਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹੈ।ਰੰਗਾਂ ੨ ਦੇ ਫ਼ੁੱਲਾਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋਦਾਰ ਹਵਾ ਅਨੰਤ ਸੁਰਗਾਂ ਨਿਆਮਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਅਮੋਲਕ ਦਾਤ ਹੈ। ਕੰਧ ਚ ਕੂਲਰ ਇਉਂ ਫਿੱਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਲੈ ਕੇ ਅੰਦਰ ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਦੇਵੇ, ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਦੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਨ ਆਵੇ। ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਲਈ ਵੱਡੇ ਇਗਜ਼ਾਸਟ ਪੱਖੇ ਲਾਏ ਜਾਣ।ਜਿੱਥੇ ਬਹੁਤੀ ਜਨਤਾ ਜੁੜਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੂਲਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅੰਦਰ ਹਵਾ ਲੈਣ,ਬਾਹਰ ਹਵਾ ਕੱਢਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਫ਼ ਹਵਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਬੇਨਤੀ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਬਿਮਾਰ ਨ ਹੋਣ।ਜਿੱਥੇ ਠੰਢ ਘੱਟ ਹੋਵੇ,ਠੰਢ ਚ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਠੰਢ ਨੂੰ ਹਊਆ ਮੰਨ ਕੇ, ਬਾਰ ਬਾਰੀਆਂ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ।ਰਜ਼ਾਈ ਚ ਮੂੰਹ ਲੁਕਾ ਕੇ ਪੈਣਾ ਮਾੜੀ ਆਦਤ ਹੈ,ਇਸ ਨਾਲ ਕਾਰਬਨ ਡਾਈਅਕਸਾਈਡ ਗੰਦੀ ਗੈਸ ਫ਼ੇਫ਼ੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਰਾਬ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੂੰਹ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ, ਮੂੰਹ ’ਤੇ ਅਲੱਗ ਕਪੜਾ ਲਵੋ।ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬਾਰੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ,ਬਾਹਰ ਸਾਫ਼ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਪਵੋ।ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ੧ ਦੀ ਥਾਂ ੨ ਰਜ਼ਾਈਆਂ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋਂ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਖਿੜਕੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗੰਦੀ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਹਵਾ ਚ ਕਦੇ ਵੀ ਰਾਤ ਭਰ ਨ ਪਏ ਰਹੋ, ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਚ ਪੈਣ ਕਰਕੇ,ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਚ ਆਲਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ,ਦਿਮਾਗ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਚ ਬੰਦ ਕਮਰੇ ਚ ਭਾਵੇਂ ਪੱਖਾ ਚਲਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਬਾਹਰ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਲਾ ਕੇ ਪੈਣ ਦੇ ਬਹੁਤ ਗੁਣ ਹਨ। ਪੱਖੇ ਦੀ ਹਵਾ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਸਤ ਗਰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ,ਬਾਹਰਲੀ ਹਵਾ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।ਜਿਹੜਾ ਫ਼ੌਜੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਚੋਂ ਹੱਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਚ ਸੌਣ ਕਰਕੇ ਸੌਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਖਰਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਜੜ ਪੁੱਟੀਦੀ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਾਈਲੋਨ ਦੀ ਮੱਛਰਦਾਨੀ ਵਰਤੋ,ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੀ ਹੈ,ਹਵਾ ਭੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ,ਸੂਤੀ ਚ ਹਵਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦਰਖ਼ਤ ਹੇਠ ਨਹੀਂ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਦਰਖ਼ਤ ਰਾਤ ਨੂੰ ਕਾਰਬਨ ਡਾਇਕਸਾਈਡ ਗੈਸ ਛੱਡਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸ੍ਰੀਰ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪਾਲਤੂ ਪਸੂ ਨਾਲੋਂ, ਜੰਗਲੀ ਪਸ਼ੂ ਤਾਕਤਵਰ ਫੁਰਤੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਘਰ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਬਾਰੇ:- ਨੀਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ,ਕੁਰਸੀ ੭ ਫੁੱਟ ਤੱਕ ਉੱਚੀ ਹੋਵੇ,ਜਿਸ ਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਪੈ ਸਕਣ।ਬੰਦ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲੇ ਮਕਾਨ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਕੇ ਗਰਮ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲੇ ਭੀ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਚਾਰ ਦਿਵਾਰੀ ਖੁੱਲੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਵੇ। ਮਕਾਨ ਦੇ ਚਾਰ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਬਰਾਂਡਾ,ਕਮਰਾ ਖ਼ੂਬ ਉੱਚਾ,ਹਵਾ ਰੌਸ਼ਨੀ ਲਈ ਚਾਰ ਚੁਫ਼ੇਰੇ ਬਾਰੀਆਂ ਹੋਣ।ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਰੇ ਬਣਾ ਕੇ,ਸਮਾਨ ਰੱਖ ਕੇ ਰੋਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਸਮਾਨ ਲਈ ਰੂਮ ਚ ਪੜਛੱਤੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਣ,ਕਮਰੇ ਹੇਠਾਂ ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਡਰ ਨ ਹੋਵੇ ਭੋਰਾ ਬਣੇ, ਉੱਚੇ ਕਮਰੇ ਚ ਚੌਂਹੀ

ਪਾਸੀਂ ਪੜਛੱਤੀ ਹੋਵੇ। ਪੜਛੱਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀਆਂ ਸਪੋਰਟਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ, ਇੱਕ ਕਮਰਾ ੩ ਕਮਰਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਦੇਵੇ। ਔਣ ਵਾਲੀ ਪੀੜੀ ਦੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਉੱਪਰ ਹੋ ਸਕੇ।ਛੱਤ ਤੇ ਲੈਂਟਰ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ,ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਦੇ ਪਰਮਪਵਿੱਤ੍ਰ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਲਈ,ਚੌਂਹਾਂ ਖੂੰਜਿਆਂ 'ਤੇ ਮੋਟੇ ਕੁੰਡੇ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਅਕਾਸ਼ੀ ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਬਚਾਅ ਲਈ,ਅਰਥ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ,ਪਨਾਲੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਹੋਣ।ਉੱਪਰਲੀ ਛੱਤ ਦੀ ਢਾਲ਼ ਹੋਵੇ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਪਰ ਪਾਣੀ ਨ ਖੜ੍ਹੇ।ਬਾਰੀਆਂ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੱਕ ਹੋਣ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲੀ ਹਵਾ ਆਵੇ ਜਾਵੇ, ਬਾਰੀਆਂ ਆਹਮੋ ਸਾਹਮਣੇ ਹੋਣ। ਵਿਸ਼ੇ ਕਰਜਾ ਨਿੰਦਾ ਨਸ਼ੇ,ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਜੂਆ ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਕੇ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਚ ਬਣਾਏ ਭੋਰੇ ਜੰਗ ਚ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦਮੇ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਜ਼ਰਾਸੀਮ ਪੈ ਕੇ ਦਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ,ਅਪਣੇ ਮੂੰਹ ਅੱਗੇ ਬਸਤ੍ਰ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਥੁੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਤੇ ਪਵੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘਿਰਣਾ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਸੇ ਉਸਤਾਦ ਦਾ ਚੰਡਿਆ ਨਹੀਂ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਪਣੇ ੨ ਘਰ ਗ਼ੁਲਾਬ ਗੇਂਦੇ ਆਦਿ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਫ਼ੁੱਲ ਲਾਵੇ।

ਬਿਰਥਾ; ਨਾਮ ਬਿਨਾ ਤਨੁ ਅੰਧ॥ ਮੁਖਿ ਆਵਤ; ਤਾ ਕੈ ਦੁਰਗੰਧ॥ ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਮੰਦ ਕਰਮ ਹੰਕਾਰ ਚ, (ਅੰਧ)ਅੰਨ੍ਹੇ ਸਾਕਤ ਦਾ ਤਨੁ, ਨਾਮ ਜਪੇ ਜਪਾਏ ਪਰਉਪਕਾਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, (ਬਿਰਥਾ)ਨਿਕੰਮਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ (ਤਾ)ਤਿਸ (ਕੈ)ਦੇ ਮੁਖਿ ਚੋਂ, ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲੋਂ ਭੀ ਕੌੜੇ, ਨਿੰਦਿਆ ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੇ ਬਚਨਾ, ਜਗਤ ਜੂਠ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ, ਬਿਸ਼ਟਾ ਤੋਂ ਭੀ ਭੈੜੀ(ਦੁਰਗੰਧ) ਬਦਬੋ (ਆਵਤ)ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਕਤੁ ਨਰੁ.ਖਾਵਾਈਐ ਲੋਚੀਐ; ਬਿਖੁ ਕਢੈ ਮੁਖਿ ਉਗਲਾਰੇ॥ ਹਰਿ.ਸਾਕਤ ਸੇਤੀ,ਸੰਗੁ ਨ ਕਰੀਅਹੁ; ਓਇ ਮਾਰੇ ਸਿਰਜਣਹਾਰੇ॥ ਸੁਭ ਸਿੱਖਿਆ:- ਵਿਰਲੇ ਛੱਡ ਕੇ, ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਬਾਨ 'ਤੇ ਚਿਟਾ ੨ ਗੰਦ ਹਰ ਵੇਲੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਹ ਮਾੜੇ ਭੋਜਨ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ, ਅਪਣੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇਖੋ, ਗੰਦੀ ਫ਼ੂਡ ਤੋਂ ਬਚਾਉ। ਮੇਹਦੇ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੇਹਾ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣਾ, ਤੇਜ਼ ਮਿੱਠਾ ਕਉੜਾ ਮਸਾਲਾ ਖਾਣਾ,ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਗ਼ਲੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ,ਵਿਸ਼ੇ ਚ ਖੱਚਤ ਹੋਣਾ,ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣਾ,ਸ਼ਰਾਬ ਕੌਫ਼ੀ ਚਾਹ ਤਮਾਕੂ ਭੈੜੇ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ,ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ,ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਰੋਗ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ,ਮਾਸ ਘਿਉ ਹੈਵੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨੀਂਦ੍ਰਾ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਘਾਟ,ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਨ ਕਰਨੀ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਦਾਰਥ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਖਾਣੀ,ਸਾਦਾ ਪਦਾਰਥ ਨ ਛਕਣਾ,ਨਾਮੁ ਨ ਜਪਣਾ ਆਦਿ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਜਪਾਉਣ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਕਰਾਉਣ, ਸਖ਼ਤ ਕਸਰਤ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਆਟਾ, ਸਾਦਾ ਸੱਜਰਾ ਭੋਜਨ ਵਾਲੇ ਸਾਕਾਹਾਰੀ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ, ਅੱਠੇ ਪਹਿਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਬ੍ਰਹਮਾਨੰਦ ਰਸ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮਿੱਠਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਭੀ ਬੇਸੁਆਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਸੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਕੇ, ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ ਧਰਮ-ਕ੍ਰਿਤ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਰਥ ਵੀਚਾਰਨ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨ ਸੁਨਣ ਤੋਂ, ਪੂਰੇ ਗੁਰੂਜੀ ਦਿਲ ਚੋਂ ਮੁਖ ਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹਰ ਸਮੇਂ ਭੇਜਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਪਣੇ ਸੇਵਕ ਦਾ ਮੁਖ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਿੱਠਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਮੀਠ ਤੁਹਾਰੋ ਕੀਓ॥੧॥ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਛਕ ਕੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸੌਂ ਕੇ ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਨ ਹੋਵੇ।ਮਖਣੀ ਦਾ ਪੇੜਾ ਮਲਮਲ ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਮਗਜ਼ 'ਤੇ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਜੇ ਮਗਜ਼ ਹਿੱਲ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੁਖਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭੀ ਇਹ ਜੁਗਤੀ ਬੜੀ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਵੱਡੇ ੨ ਗ਼ਮਲਿਆਂ ਚ ਫ਼ੁੱਲ ਲਾ ਕੇ, ਅਪਣੇ ਕੋਠਿਆਂ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਚ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਫ਼ੈਲੇ। ਦਿਨ ਦਾ ਰਾਜਾ ਰਾਤ ਦੀ ਰਾਣੀ ਸੁਗੰਧੀ ਵਾਲੇ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ।ਰਾਹਾਂ ਦੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਗੁਲਾਬ ਗੇਂਦੇ ਦੇ ਫ਼ੁੱਲ ਲਾਏ ਜਾਣ,ਇਉਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਰਸਤੇ ਸਵਾਰੇ ਜਾਣ।ਰੂੜੀ ਰਾਹ ਤੋਂ ਦੂਰ ਟੋਇਆਂ ਚ ਲਾਉ,ਆਪੋ ਅਪਣੇ ਖੇਤਾਂ ਚ ਰੂੜੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ।ਡੰਗਰਾਂ ਹੇਠਾਂ ਖ਼ੂਬ ਰੇਤਾ ਸੁੱਟੋ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਘਰ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰਹੇ ਰੂੜੀ ਵਧੇ।

ਘਰ ਰੂੜੀ:- ਰਾਹ 'ਤੇ ਜਾਂ ਘਰ ਲੌਣੀ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ,ਦਲਿੱਦ੍ਰ ਕੁਸਗਨ,ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ।ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਦਬੋ ਆਉਂਦੀ ਹੈ,ਮੱਖੀ ਮੱਛਰ ਬੰਦਿਆਂ ਪਛੂਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਕਿੱਥੇ ਘਰ ਫ਼ੁੱਲ ਲੌਣੇ ਕਿੱਥੇ ਰੂੜੀ? ਅਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਬੂਹੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੂੜੀ ਨ ਲਾਉ,ਖੁਸ਼ਬੋ ਵਾਲੇ ਫ਼ੁੱਲ ਲਾਉ।ਅਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇ ਨਲ਼ਕੇ ਨੇੜੇ ਕੱਚੀ ਲੈਟ੍ਰੀਨ ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਪ ਨ ਖੱਟੋ।

ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦਾ ਢੰਗ:- ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ 'ਤੇ ਫਲਾਂ,ਲੱਕੜ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘਾਟ ਹੈ।ਹਵਾ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਚੁੱਕਣ ਲਈ,ਫ਼ਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਲੱਗਣ।ਜੈਸਾ ਬ੍ਰਿਛ ਹੋਵੇ ਉਨੀ ਜਗ੍ਹਾ ਪੁੱਟ ਕੇ ਰੋੜ ਪਾਂਡੂ ਕੱਢ ਕੇ,ਡੂੰਘੇ ਤੋਂ ਡੂੰਘਾ,ਖੁੱਲੇ ਤੋਂ ਖੁੱਲਾ ਪੁੱਟ ਕੇ,ਚੰਗੀ ਮਿੱਟੀ ਪਾ ਕੇ,ਧਰਤੀ ਨਾਲੋਂ ੪ ਫੁੱਟ ਡੂੰਘੇ ਬ੍ਰਿਛ ਲਾਏ ਜਾਣ।ਜਿਵੇਂ ੨ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਜੜਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਟੀ ਲਾਈ ਜਾਵੇ,ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੋਣ। ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇ।ਜਦੋਂ ਵਿਹਲ ਦੇ ਦਿਨ ਹੋਣ ਤਦੋਂ ਇਹ ਮਸੱਕਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ,ਮਸੱਕਤ ਨਾਲ ਹੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਣਦੀ ਹੈ।ਵਿਹਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਪਣੇ ਘਰਾਂ ਚ ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਲਾਵੇ ਰੁੱਖ। ਮੁਲਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਮਾਲਾਮਾਲ ਨਿਹਾਲ ਹੋਵੇ।ਘੱਟ ਜ਼ਮੀਨ ਵਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੋਏ ਕੱਢ ੨ ਫ਼ਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ,ਜਾਮਣਾ ਅੰਬ ਬੇਰੀਆਂ ਆਦਿ ਲੌਣ ਤਾਂ ਬੜਾ ਭਾਰੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇ। ਜਿਸ ਬੋਕੀ ਨਾਲ ਨਲਕਾ ਲਾਈਦਾ ਹੈ,ਉਸ ਨਾਲ ਬੋਰ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ੈਦੇ,ਨਿੰਬੂ ਕਿਨੂੰ ਆਦਿ ਛੋਟੇ ਬੂਟੇ ਲਾਏ ਜਾਣ।ਇਕੱਲਾ ੨ ਬੰਦਾ ਅਪਣੇ ਆਪ ਚ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਰਾਤ ਦਿਨੇ ਦੌੜ ਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ,ਪਰ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਵਾਈ ਆਦਿ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀਆਂ।ਫ਼ਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਲੌਣ ਦੇ ਕੋਟਾਨ ਕੋਟਿ ਲਾਹੇ ਹਨ।

ਗੌਰਮਿੰਟ ਸਾਧੂ ਸੰਤ ਪਰਜਾ ਰਲ਼ ਕੇ ਬਾਗ਼ ਲੌਣ ਦੀ ਮੁਹਿੰਮ ਚਲੌਣ। ਜਿਹੜੇ ਸ੍ਰੀਰ ਗੰਦੇ ਵਾਤਾਵਰਨ,ਤੰਗ ਘਰਾਂ ਚ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ,ਦਵਾਈਆਂ ਲੈ ਕੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਹਨ,ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ,ਖੇਤਾਂ ਚ ਜਾ ਕੇ ਕੰਮ,ਸੈਰ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ,ਹੱਥਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ ਛਕਣ।ਸ਼ੁੱਧ ਦਵਾਈ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚੱਕੀ ਦਾ ਆਟਾ,ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਰੋਗ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਕਰਨ।

ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਬਾਰੇ:- ਹੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀਉ! ਜੀਆਂ 'ਤੇ ਤਰਸ ਕਰੋ ਜੋ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਕਰਨ! ਪਸੂ ਮਿਲਹਿ ਚੰਗਿਆਈਆ; ਖੜੁ ਖਾਵਹਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਦੇਹਿ॥ ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ਼ ਵਾਲੇ ਪੁੰਨ ਖੱਟਦੇ ਹਨ, ਧਨ ਪਦਾਰਥ ਦਾ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਠੇ ਚ ਰੋਸ਼ਨਦਾਨ ਰੱਖਣੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਆਕਸੀਜ਼ਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਜਿਸ ਦਾ ਡੰਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਲਈ ਬਾਰੀ ਰੌਸ਼ਨਦਾਨ ਖੁੱਲੇ ਰੱਖੋ।ਠੰਢ ਚ, ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਕੋਠੇ ਚ ਪੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਗੰਦੀ ਤੋਂ ਗੰਦੀ ਚੀਜ਼, ਡੰਗਰਾਂ ਵਾਲੇ ਡਾਂਡੇ ਚ ਸੁੱਟ ਕੇ ਜ਼ੁਲਮ ਨ ਕਰੋ। ਨੰਗੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਕਿਰਲੀ ਮਰਨੇ ਕਰਕੇ ਸਾਰੇ ਡੰਗਰ ਮਰਨ ਦਾ ਡਰ ਹੈ,ਇਸ ਲਈ ਵੰਡ ਵਾਲਾ ਭਾਂਡਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਧਨ ਦੇ ਲਾਲਚੀ ਖਲ਼ ਚ ਖੇਹ ਸੁਆਹ ਰਲ਼ਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ,ਅੱਜ ਕੱਲ ਸਰੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀੜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਥੰਦਿਆਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਖਲ਼ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਡੰਗਰ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਧਨ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ। ਇੱਕ ਕੁਵਿੰਟਲ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚ ੪ ਕਿਲੋ ਯੂਰੀਆ, ਗੰਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾ ਕੇ ਸਸਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦਿਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਬਣਾ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਗਰਮ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੁੱਧ ਖੁਰਾਕ ਬਣੇ ਤਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਹੀ ਚੁੱਕੀਆਂ ਜਾਣ।ਡੰਗਰਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਚ ਮਿੱਟੀ ਦਾਣੇ ਲੱਗੇ ਗਲ਼ੇ ਸੜੇ ਪੌਣਾ ਜ਼ੁਲਮ ਹੈ।ਜੇ ਸਸਤੀ ਮਾੜੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਪਾਈਏ ਉਸ ਚ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।ਝੋਨੇ 'ਤੇ ਥਿੰਮਟ ਆਦਿ ਤੇਜ਼ ਦਵਾਈਆਂ ਛਿੜਕਣੇ ਕਰਕੇ ਪਰਾਲ਼ੀ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ,ਪਰਾਲ਼ੀ ਨਾਲ਼ ਪਿੰਡਾ ਖੁਸ਼ਕ ਪੂਛ ਝੜਦੀ, ਖ਼ੂਨ ਦੁੱਧ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਡੰਗਰਾਂ ਨੂੰ ਪੌਣ ਵਾਲੀ ਫ਼ਸਲ ਨੂੰ ਗੋਹਾ ਰੂੜੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਈ ਜਾਵੇ।ਯੂਰੀਏ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਨ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।ਦੁੱਧ ਚ ਯੂਰੀਏ ਗ਼ਲਤ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਅਸਰ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ,ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਲਕ:- ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਲੋਹ ਤੱਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਨ, ਨਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੋਸ਼- ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ, ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਪਾਲਕ ਰਸ ਚ, ਇਕ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ੫੦ ਦਿਨ ਪੀਉ, ਖ਼ੂਨ ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਾਲ ਚ ਪਾਲਕ ਪਾ ਕੇ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਪਾਲਕ ਨਾਲ ਪੀਲੀਏ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ, ਹਿਸਟੀਰੀਆ, ਪਿਆਸ, ਜਲਣ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਣਾ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ੨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪਾਲਕ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੁਦੀਨਾ:- ਤੇਲ ਅਰਕ ਕੱਢਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਪਸੀਨਾ ਕਢਦਾ ਹੈ। ਮੂਰਛਾ ਚ ਸੁੰਘਾਇਆ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਅਜੀਰਣ ਨਾਸ਼ਕ, ਵਮਨ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਪੁਦੀਨਾ ਪਿਆਜ਼ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਖੁਸ਼ਬੂਦਾਰ, ਚਟਨੀ ਰਾਇਤੇ ਚ ਵਰਤੀਦਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ, ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਬੈਚੇਨੀ, ਜੀ ਮਿਚਲੌਣਾ ਉਲਟੀ ਆਦਿ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ। ਗੈਸ- ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ, ੩- ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨਾ, ਇਕ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ, ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅਦਰਕ ਅਤੇ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਸਭ ਨੂੰ ਉਬਾਲੋ। ਉਬਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਚ ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਗੁੜ ਮਿਲਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਗੈਸ ਦੂਰ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧੇਗੀ, ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ਸੱਤ ਵਾਰ ਉਲਟ ਪੁਲਟ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗੈਸ ਨਾਲ ਹੋ ਰਿਹਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਲਾਭ- ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਦਿਉ। ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣ ਤੇ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਪਿਲਾਉ। ਪੇਟ ਦਰਦ ਅਤੇ ਅਰੁਚੀ ਚ ੩ ਗ੍ਰਾਮ ਪੁਦੀਨੇ ਚ ਜੀਰਾ, ਹਿੰਗ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਕੁਝ ਲੂਣ ਪਾਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਪੀਉ। ਹਿਚਕੀ- ਬੰਦ ਨ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਨਿੰਬੂ ਚੂਸੋ। ਪੁਦੀਨੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਚਬਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਖ਼ੂਨ ਜੰਮਣਾ- ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਖ਼ੂਨ, ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਘਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰਦੀ- ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪੁਦੀਨਾ, ਪੰਜ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਉ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ੁਕਾਮ, ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ, ਬਲਗਮ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਣ ਤੇ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਇੰਨੇ ਹੀ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਦੀ ਗਰਮੀ- ਹਰਾ ਪੁਦੀਨਾ ਪੀਸ ਕੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ੨੦ ਮਿੰਟ ਤੱਕ ਲੱਗਾ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਚਮੜੀ ਦੀ ਗਰਮੀ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਚੌਲਾਈ:- ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਗ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੰਜੇਪਨ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਵੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਗਠੀਆ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੱਤੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ- ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੰਡੇ ਵਾਲੀ ਜੰਗਲੀ ਚੌਲਾਈ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਤੋਂ ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲਾਉ, ਆਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ, ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਚੌਲਾਈ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਸਾਗ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਬਲਗਮ, ਬਵਾਸੀਰ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਚੌਲਾਈ ਦੀ ਸਬਜੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰਸੌਂਤ- ਪਹਾੜੀ ਝਾੜੀ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਰਸ. ਜੋ ਅਨੇਕ ਲੇਪ ਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਵੈਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦ੍ਰਾਵਕ ਔਖਧ ਹੈ।ਬਹੇੜਾ- ਬ੍ਰਿਛ ਨੂੰ ਫਲਾਂ ਦੇ ਗੁੱਛੇ ਲਗਦੇ ਹਨ. ਬਹੇੜਾ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਚ ਪੈਂਦਾ, ਕਫ ਪਿੱਤ ਨਾਸ਼ਕ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਲਈ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।ਫਟਕੜੀ:- ਖਾਰੀ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ, ਵਸਤ੍ਰ ਦੇ ਪਾਹ ਲਈ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹੈ।ਦਾਰਚੀਨੀ- ਤਜ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਮਸਾਲੇ ਚ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ, ਪਾਚਕ, ਉੱਤੇਜਕ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਜਨੂਨ ਜਲੋਂਦਰ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਤੇਲ ਮਲਣ ਤੋਂ ਜੋੜ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ.ਬਦਾਮ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਸਿਰ ਦੀ ਖ਼ੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਅੰਤੜੀ ਚੋਂ ਮਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਬਦਾਮ ਗਿਰੀ ਦੀ ਬਜਾਏ,ਬਦਾਮ ਆਪ ਭੰਨ ਕੇ ਗਿਰੀਆਂ ਕੱਢੋ ਜੋ ਸੁਆਦ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।ਬਦਾਮਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਚੋਂ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਕੱਢਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਜੀਅ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ,ਗਿਰੀਆਂ ਭਿਉਂ ਕੇ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰ ਕੇ ਛਕੋ, ਛਿੱਲ ਨਾਲ ਪਥਰੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਛਿੱਲ ਹਾਜਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੁੱਕੇ ਬਦਾਮ ਗਰਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਲਸੀ- ਪੀਸਕੇ ਫੋੜੇ ’ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਸਰਦੀ ਰੁੱਤ ਚ ਕਮਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਸੀ ਦੀਆਂ ਪਿੰਨੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਂਦੇ ਹਨ. ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ. ਇਸ ਚ ਲਿਗਨਾਨ ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਮਘਪਿਪਲੀ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ. ਬਾਈ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੁੰਢ– ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ, ਤਸੀਰ ਖੂਬ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ. ਵਾਦੀ ਰੋਗ, ਮੇਧੇ ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਨੇਕ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਮੇਧੇ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ, ਬਲਗਮ ਮਿਟਾਉਂਦੀ, ਅਧਰੰਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਪਿਆਜ਼:– ਦੇ ਸੁੰਘਣ ਤੋਂ ਕਯ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਗੱਠੇ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਲਾਲ ਗੱਠੇ ਨਾਲੋਂ ਚਿੱਟਾ ਗੱਠਾ ਘੱਟ ਗਰਮ ਹੈ, ਇਹ ਵੀਰਜ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਥੋੜਾ ਕਫ ਕਾਰਕ, ਵਾਤਨਾਸ਼ਕ ਬਲਦਾਇਕ ਹੈ. ਆਂਦ ਦੀ ਮੈਲ ਚ ਪਏ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ. ਵਬਾਈ ਹਵਾ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਅੱਜ ਕੱਲ ਫਾਰਮੀ ਗੰਢੇ ਹਨ ਜੋ ਠੀਕ ਨਹੀਂ, ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਗੰਧਕ:– ਖੱਲੜੀ ਰੋਗ ਚ ਬਹੁਤ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ. ਹੋਰ ਅਨੇਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚ ਵੈਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।ਬਨਫਸਾ– ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਖਾਂਸੀ ਤਾਪ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਦਾਝ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਣ ਵਾਲੀ, ਗਲਾ ਸਾਫ ਕਰਦੀ, ਸੋਜ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ।

ਘੀ ਕੁਆਰ:– ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਬਾਈ, ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਗੰਦਾ ਨਸ਼ਾ ਗਾਂਜਾ:– ਮਦੀਨ ਭੰਗ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਣੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਜ਼ਹਿਰ, ਚਿਲਮ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਪੱਠੇ ਮੇਧੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁਚਾਉਂਦਾ ਸੁਸਤ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਅਫ਼ੀਮ– ਅਹਿਫੇਨ ਜੋ (ਅਹਿ) ਸੱਪ ਦੀ (ਫੇਨ) ਵਿਸ਼ ਜੇਹੀ ਤਿੱਖੀ, ਪੋਸਤ ਦੇ ਡੋਡਿਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਕੱਢ ਕੇ ਜਮਾਇਆ ਜ਼ਹਿਰ ਨਸ਼ੀਲਾ ਹੈ। ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤੀਦੀ, ਬਹੁਤ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਕੜਾਉਣ, ਸੁਸਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮੰਦਾ ਨਸ਼ਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਅਮਲੀ ਧਰਮ ਧਨ ਸਿਹਤ ਜ਼ਮੀਨ ਰਾਜ ਸਭ ਕੁਝ ਨਸ਼ਟ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਠੂਠਾ ਫੜ ਕੇ ਮੰਗਦੇ ਹਨ, ਅਫ਼ੀਮ ਨ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਮਿੰਨਤਾਂ ਲਿਲਕੜੀਆਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

ਭੰਗ– ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਮਾਗ ਪੱਠਿਆਂ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਝੂਠੀ ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦੀ ਤੇ ਮੇਧੇ ਦੀ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਦਰਾ ਦਹਿਤਾ ਸਪਤਿ ਕੁਲ; ਭੰਗ ਦਹੈ ਤਨ ਏਕ॥ ਸਭ ਕੁਲ ਦਹਿਤਾ ਜਗਤ ਜੂਠ; ਨਿੰਦਾ ਦਹੈ ਅਨੇਕ॥੨੩॥ (ਸ੍ਰੀ ਦਸਮ) ਮੂੰਗਫਲੀ: ਗਰਮ ਤਰ, ਵਿਕਾਰ ਵਾਈ ਰੇਸ਼ਾ ਕਰਦੀ, ਸ੍ਰੀਰ ਮੋਟਾ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹ ਫੁਲਦਾ, ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।ਤਮਾਕੂ– ਭ੍ਰਿਸਟੀ ਬੂਟੀ ਤਮਾਕੂ ਅਮ੍ਰੀਕਾ ਤੋਂ, ਯੂਰਪ ਦੇ ਯਾਤ੍ਰੀ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਲਿਆਏ।ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਭੈੜਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਯੂਰਪ ਚ ਸੰਨ ੧੫੬੦ ਚ ਹੋਇਆ, ਪੁਰਤਗਾਲ ਦੇ ਵਪਾਰੀਆਂ ਨੇ ਸੰਨ ੧੬੦੫ ਚ, ਬੀਜ ਸਮੇਤ ਤਮਾਕੂ ਲਿਆਂਦਾ, ਦੇਸ਼ ਚ ਫੈਲਾਇਆ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਮਸਜਿਦਾਂ ਚ ਵਰਤਣਾ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ, ਵਹਾਬੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਤਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਮਤਿ ਚ ਭ੍ਰਿਸਟੀ ਬੂਟੀ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤਜਾਗ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ ਜਗਤਜੂਠ, ਬਿਖਜਾ, ਗੰਦਾ ਧੂਮ ਲਿਖਿਆ ਹੈ. “ਜਗਤਜੂਠ ਤੇ ਰਹਿਯੈ ਦੂਰ.” (ਗੁਪ੍ਰਸੂ) “ਬਿਖਜਾਕਿਰਿਆ ਭੱਦਨ ਤਜਾਗੋ.” (ਗੁਵਿ ੧੦) “ਗੰਦਾਧੂਮ ਬੰਸ ਤੇ ਤਜਾਗਹੁ। ਅਤਿ ਗਲਾਨਿ ਇਸ ’ਤੇ ਧਰ ਭਾਗਹੁ.” (ਗੁਪ੍ਰਸੂ) ਤਮਾਕੂ ਕੇ ਬਰਤਬੇ; ਹ੍ਵੈ ਜਪ ਤਪ ਸਭ ਨਾਸ॥ ਜਿਉ ਚਿਨਗਾਰੀ ਅਗਨ ਕੀ; ਪਰਤ ਪੁਰਾਨੇ ਘਾਸ॥ ਤਨਕ ਤਮਾਕੂ ਸੇਵੀਏ; ਦੇਵ ਪਿਤ੍ਰ ਤਜਿ ਜਾਇ॥ ਪਾਨੀ ਤਾ ਕੇ ਹਾਥ ਕੋ; ਮਦਰਾ ਸਮ ਅਘ ਦਾਇ॥੨੨॥

ਦੁੱਧ– ਨਾਰੀ, ਬੱਕਰੀ ਮੱਝ ਗਾਂ, ਆਦਿ ਦਾ ਦੁੱਧ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਗਿਜਾ ਹੈ। ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਿਤਨੇ ਅੰਸ਼ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਭ ਪਰਮਾਤਮਾ ਜੀ ਨੇ ਦੁੱਧ ਅੰਦਰ ਰੱਖੇ ਹਨ। ਦੁਧ ਚ ਬੁਹਤਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਮਿਸ਼ਰੀ, ਥੰਧਾ, ਲੂਣ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਕਰੀ ਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਗਧੀ ਦਾ, ਉਸ ਤੋਂ ਗਊ ਦਾ, ਮੱਝ ਦਾ ਦੁੱਧ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਤੇ ਥੰਧਾ ਹੈ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ। ਖਾਂਸੀ, ਦਮਾ ਪੇਚਸ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਤੇ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਦੁੱਧ ਨਹੀਂ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਘਿਓ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਦੁੱਧ ਚੋਅ ਕੇ, ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਪੁਣ ਕੇ, ਛੇਤੀ ਉਬਾਲਕੇ ਸੱਜਰਾ ੨ ਪੀਓ। ਕਬਜ਼– ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਜਾਂ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਗੁਲਕੰਦ ਲੈਣ ਨਾਲ ਮਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਬਵਾਸੀਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਹ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਜਵਾਇਨ:- ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ। ਪੇਟ ਗੈਸ, ਕਫ਼, ਪੇਟ ਦਰਦ, ਅਫ਼ਾਰਾ, ਕੀੜਿਆਂ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੀਦੀ ਹੈ। ਪੇਸ਼ਾਬ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਮਸਾਨੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਠਪਹਿਰੀ ਅਜਵਾਇਨ- ਅੱਠਪਹਿਰ ਕੋਰੇ ਕੁੱਜੇ ਅੰਦਰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿੱਜੀ ਰਹੇ, ਸਵੇਰੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਉ, ਬਦਹਜਮੀ ਤਾਪ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੱਕੇ ਕੌੜਤੁੰਮੇ ਦੀ ਅਜਵਾਇਨ:- ਪੱਕੇ ਤੁੰਮੇ 'ਤੇ ਕਰਦ ਨਾਲ ਗੋਲ਼ ਛੇਕ ਕਰੋ, ਚਿਮਟੀ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਬੀਜ ਕੱਢੋ, ਅਜਵਾਇਨ ਭਰਕੇ, ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਛੇਕ ਵਾਲੀ ਛਿੱਲ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਕੋਰੇ ਘੜੇ ਚ ਰੱਖੋ, ਘੜੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਅਜਵਾਇਨ ਕੱਢੋ, ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉ। ਸੂਲ ਬਾਦੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੨ ਮਾਸੇ ਵਿਤ ਸਮਾਨ ਖਾਵੋਂ। ਖ਼ੂਨ ਪੈਣਾ- ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ, ਸਵੇਰੇ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਪੀਉ। ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗ- ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਪੇਟ ਚ ਗੈਸ, ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਹੋਣ ਤੋਂ, ੧ ਚਮਚ ਅਜਵਾਇਨ, ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ੧੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ, ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਅੱਧਾ ਗ੍ਰਾਮ ਹਿੰਗ ਪੀਸ ਲਉ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ ੧ ਗ੍ਰਾਮ, ੪ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨਾਲ, ੨ ਵਾਰ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਭੁੱਖ ਵਧੇਗੀ) ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਛੋਟੀ ਹਰੜ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ, ਹਿੰਗ ਤੇ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸਭ ਨੂੰ ਪੀਸ ਲਉ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਭੁੱਖ ਲੱਗੇਗੀ) ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਚ ਡੇਢ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੱਕੀ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ, ਗੈਸ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬਾਂਝਪਨ- ਮਾਹਵਾਰੀ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਚ ੮ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੋਜ਼ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਮਿਸ਼ਰੀ, ੧੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਰਗੜ ਕੇ ਪੀਉ, ਬਾਅਦ ਚ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਬਿਨਾ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਟੀ ਖਾਉ, ਗਰਭ ਠਹਿਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸਤ੍ਰੀ ਰੋਗ- ਮਾਹਵਾਰੀ ਚ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਲੱਕ ਦਾ ਦਰਦ ਹਟਦਾ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਤੇ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਰੁਕੇ ਤੋਂ ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦੋ ਵਾਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਔਣਾ- ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਤਿਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ ਜਾਂ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ੧ ਚਮਚ ੪ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਉ।ਪੱਥਰੀ- ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਰੋਜ਼ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਖਟਮਲ- ਮੰਜੇ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਵਿਆਂ ਨਾਲ ਅਜਵਾਇਨ ਦੀਆਂ ਪੋਟਲੀਆਂ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਖਟਮਲ ਭੱਜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ- ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਤੇਲ ੩ ਤੋਂ ੭ ਬੂੰਦਾਂ ਦੇਣ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ੪ ਗ੍ਰਾਮ ਅਜਵਾਇਨ ਦਾ ਚੂਰਨ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਲਉ ਜਾਂ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਅਜਵਾਇਨ ਅੱਧੇ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਰੱਖ ਦਿਉ, ਸਵੇਰੇ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਚੌਥਾ ਹਿਸਾ ਰਹਿਣ ਤੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਪੁਣ ਲਉ, ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਪੀਉ, ੧ ਖੁਰਾਕ ਹੈ,ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਇਹ ੨ ਖੁਰਾਕਾਂ ਹਨ।ਖਾਂਸੀ- ਅਜਵਾਇਨ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਉ।

ਲੌਂਗ:- ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਣਾ- ੨ ਲੌਂਗ ਪੀਸੇ, ਅੱਧੇ ਕੱਪ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੀਣ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ੨ ਲੌਂਗ ਚਬਾਉਣ ਨਾਲ ਜੀਅ ਘਬਰਾਉਣੋ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੰਦ ਦੁਖਣ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਚ ਲੌਂਗ ਰੱਖੋ।

ਖਸਖਸ:- ਪੇਚਸ ਦਸਤ- ੨ ਚਮਚ ਖਸਖਸ ਰਗੜ ਕੇ, ਅੱਧੇ ਚਮਚੇ ਖਸਖਸ ਚ, ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ੬ ਘੰਟੇ ਦੇ ਫਰਕ ਨਾਲ ਖਾਣ 'ਤੇ ਪੇਚਸ ਦਸਤ ਤੇ ਮਰੋੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਸਖਸ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ- ਕਬਜ਼ੀ ਕਰਦੀ, ਖਸਖਸ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ। ੨ ਚਮਚ ਖਸਖਸ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਓ, ਰਗੜ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸੁਆਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਲੱਸੀ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਚ ਦਿਮਾਗ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਖਸਖਸ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਤੇਜ਼ਪੱਤ੍ਰ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਸਰਦੀ ਬਲਗਮ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਾਂਸੀ ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਚ ਸੁਧਾਰ, ਗੈਸ ਨਾਲ ਹੋਈ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਵਰਤੋਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸੌਂਫ- ਠੰਢੀ ਪਾਚਕ ਹੈ. ਸੌਂਫ ਮੇਧੇ ਅੰਤੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਬਲਗਮ ਛਾਂਟਦੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦੀ, ਮੈਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅਰਕ ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਸੁਗੰਧਿਤ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੂਰਨ ਪਦਾਰਥ ਵਜੋਂ, ਪੇਟ ਦੀ ਹਵਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਚ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਮਰੋੜਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ, ਪੇਟ ਦਰਦ ਠੀਕ ਕਰਦੀ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਤੋਂ ਦਸਤਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਸੌਂਫ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਤੇਜ਼ ਬੁਖਾਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖ਼ੂਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਦੀ, ਜਿਗਰੀ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਗ੍ਰਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਸੌਂਫ ਘਿਉ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਰੱਖੋਂ, ਜਦੋਂ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੋਵੇ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸੌਂਫ ਚਬਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹੇਗੀ। ਖ਼ੂਬ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ, ਮਨ 'ਤੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ ਰੱਖੋਂ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣਾ ਸਖਤ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ, ਆਪ ਸਿਗ੍ਰਟ ਨ ਪੀਓ ਤੇ ਸਿਗ੍ਰਟ ਦੇ ਧੂੰਏ ਵਾਲੇ ਥਾਂ ਉੱਕਾ ਹੀ ਨ ਜਾਉ।

ਲੂਣ ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਪਿੱਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਸ ਲੌਣ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ, ਮਾਸ ਪਾੜਨ ਖੁਰਚਣ, ਕੋੜ੍ਹ ਨੂੰ ਗਲਾ ਕੇ ਡੇਗਣ, ਬੁੱਢਾ ਝੁਰੜੀਆਂ ਲਿਔਣ ਸਿਰ ਗੰਜਾ ਕਰਨ, ਬ੍ਰਹਮਚਰਜ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਿਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਲੂਣ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਤੋ ਘੱਟ ਕਰੋ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਿਆਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਦੇ ਖਾਧਾ ਭੋਜਨ ਬੜਾ ਹੀ ਸੁਆਦ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਬਿਨਾ ਲੂਣ ਦੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੂਣ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਦਾ ਜਰੂਰੀ ਅੰਗ ਨ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ, ਦਵਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਥੋੜੀ ੨ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਖਾਉ। ਹਿਸਟੀਰੀਆਂ ਮਿਰਗੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਵਹਿਣਾ ਪੇਟ ਚ ਪਾਣੀ ਭਰਨਾ, ਸੋਜ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਰੋਗ, ਦਾਦ ਖਾਰਸ਼ ਗਠੀਆ ਹੋਣ 'ਤੇ ਲੂਣ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਮੁੜਕੇ ਦੁਆਰਾ ਲੂਣ ਨਿੱਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੁੜਕਾ ਨਿੱਕਲਣ ਤੋਂ ਤਾਜ਼ੇ ਦੁੱਧ ਦਹੀਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਚ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਪੀਉ ਭਾਵ ਜਿਤਨਾ ਮੁੜਕੇ ਦੁਆਰਾ ਲੂਣ ਨਿਕਲੇ ਤਿਤਨਾ ਪੂਰਾ ਕਰ ਲਵੋਂ। ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਚ ਲੂਣ ਹੈ, ਉਹ ਲੂਣ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਸੰਜਮ ਕਰਨ ਭਾਵ ਦਾਲ਼ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਘੱਟ ਪੌਣ।

ਛੋਲੇ:- ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦੇ, ਸੁੰਦਰਤਾ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਂਦੇ, ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼, ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਕਰਕੇ ਗਲਾ ਸੁਰੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੇ, ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦੇ, ਅਜਿਹਾ ਅਨਾਜ ਹੈ ਜੋ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਾਰੇ ਖੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸਾਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਪੁੰਘਰੇ ਛੋਲੇ ਹਨ। ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਲੱਗੇ ਨ ਹੋਣ,ਦਾਣੇ ਦੇ ਤਿੱਖੇ ਮੂੰਹ ਹੇਠਾਂ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਭੀ ਗਲ਼ੀ ਨ ਹੋਵੇ ਜੀ। ਕਾਲੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਜੋ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫੁੱਲਣ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਕੇ, ਪਾਣੀ ਚ ੨੪ ਘੰਟੇ ਲਈ ਭਿਉਂ ਦੇਣੇ। ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਮਗਰੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਬਸਤ੍ਰ ਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਓਵਨ ਚ ਰੱਖਣੇ, ਓਵਨ ਚਲੌਣਾ ਨਹੀਂ। ਚੌਵੀ ਘੰਟੇ ਚ ਪੁੰਘਰਦੇ ਹਨ, ਪੁੰਘਰਨ ਤੋਂ ਫਰਿਜ਼ ਚ ਰੱਖ ਦੇਣੇ, ਜੇ ਸੁੱਕਣ ਤਾਂ ਹਰ ੫ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਗਿੱਲੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਪੁੰਘਰਨ ਤੋਂ, ਜੇ ਗਰਮੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਿਜ਼ ੨ ਕਰਦੇ ਹਨ,ਤਿੰਨ ੪ ਵਾਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ,ਭਾਵ ਜੇ ਸਮਿੱਲ ਦੇਣ ਤਾਂ ਧੋ ਲੈਣੇ। ਸਲੋ ਕੂਕਰ ਚ ਲੋ ਟੈਮਪਰੇਚਰ ਤੇ ਰਿੰਨਣੇ, ਮਸਾਲੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਵਰਤਣੇ ਜੀ। ਇਸ ਪੁੰਘਰੇ ਦਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ੨ ਉਬਾਲੀ ਦੇ ਕੇ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜੋ, ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਦਰਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਡਲੀਆਂ ਵਾਲਾ ਲੂਣ ਸੁਆਦ ਦੇ ਲਈ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਨਾਸ਼ਤੇ ਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਵਿਟਾਮਨ ਸੀ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ, ਭਾਰ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਧਾਉਂਦਾ ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਪਾਚਨ ਸਕਤੀ ਠੀਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਛੋਲੇ ਸਿਹਤ ਬਣਾਊ, ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੇਣ, ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਅਧਰਕ ਸ੍ਰੀਰ ਨ ਮੰਨੇ ਤਾਂ ਨ ਪਾਉ। ਗਰਭਪਾਤ- ਗਰਭਪਾਤ ਦਾ ਡਰ ਹੋਵੇ, ਕਾਲੇ ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪਿਲਾਉ। ਸ਼ੂਗਰ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਅੱਧੀ ਛਟਾਂਕ ਕਾਲੇ ਛੋਲੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਉ। ਛੋਲੇ ਅਤੇ ਜੌਂ ਬਰਾਬਰ ਭਾਗ ਮਿਲਾ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਆਟੇ ਦੀ ਰੋਟੀ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਖਾਉ। ਸਿਰਫ਼ ਛੋਲਿਆਂ (ਬੇਸਨ) ਦੀ ਰੋਟੀ ਹੀ ੧੦ ਦਿਨ ਤੱਕ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਸ਼ੱਕਰ ਔਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮੋਠ- ਮੋਠ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮਾਹਵਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਣਕ:- ਕੁੱਤੇ ਕੱਟੇ ਦੀ ਪਹਿਚਾਨ- ਕਣਕ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਗੁੰਨ੍ਹ ਕੇ, ਵੇਲ ਕੇ ਉਸਦੀ ਕੱਚੀ ਰੋਟੀ (ਬਿਨਾਂ ਤਵੇ ਤੇ ਸੇਕੇ) ਕੁੱਤੇ ਦੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦਿਉ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਉਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਖਾਣ ਨੂੰ

ਦਿਉ। ਜੇਕਰ ਕੁੱਤਾ ਉਸਨੂੰ ਖਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿਸ ਕੁੱਤੇ ਨੇ ਕੱਟਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਪਾਗਲ ਨਹੀ ਹੈ। ਪੇਚਸ- ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਇਸ ਸੌਂਫ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ਗੁੰਨ ਕੇ ਰੋਟੀ ਬਣਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੌਂ:- ਪੱਥਰੀ ਰੋਗ- ਜੌਂਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਜੌਂਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੌਂ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਘਾਟ, ਜੌਂ ਦੇ ਸੱਤੂ ਲੈਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਪਿਘਲਦੀ ਹੈ, ਬਣਦੀ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਜੌਂ ਦੇ ਲਾਭ- ਜਿੱਥੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਥੇ ਜੌਂ ਦਾ ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੋਜ, ਬੁਖਾਰ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਹੋਣ ’ਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ੧ ਕੱਪ ਜੌਂ, ੧ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੀਉ।

ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ- ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਪਿੱਤ ਵਧਾਉਂਦਾ, ਖ਼ੂਨ ਦੌਰਾ ਤੇਜ਼ ਕਰਦਾ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ:- ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ- ਸੱਟ ਲੱਗਣ ’ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਖ਼ੂਨ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ, ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ’ਤੇ ਲਾ ਕੇ ਕੱਸ ਕੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ। ਦਰਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਬੰਨ੍ਹੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ’ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪੌਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਜਖਮ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮਹਿੰਦੀ:- ਪੱਤੇ ਉਲਟੀ ਰੋਕਣ, ਬਲਗਮ ਖਤਮ ਕਰਨ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤੇ ਕੋੜ੍ਹ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ, ਫੁੱਲ ਉਤੇਜਕ, ਦਿਲ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਬੀਜ, ਮਲ ਵਿਰੋਧਕ, ਬੁਖਾਰ ਨਾਸ਼ਕ, ਉਲਟੀ ਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਮਹਿੰਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਠੰਢਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਾਲੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਤਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਹਿੰਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਲਗਾਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮਹਿੰਦੀ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਵਧੀ ਹੋਈ ਗਰਮੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੀ, ਤਨ ਮਨ ਚ ਠੰਡਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਹਿਦ:- ਸ਼ਹਿਦ ਛੇਤੀ ਪਚ ਕੇ, ਖ਼ੂਨ ਚ ਮਿਲਕੇ, ਤੁਰੰਤ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਖਾਧਿਆਂ ਗਰਮ, ਠੰਢੀ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਖਾਧਿਆਂ ਠੰਢੀ ਤਸੀਰ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾਓ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਉਪਰ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਅਸਲੀ ਹੈ, ਜੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਘੁਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਬੱਤੀ ਬਲਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼ੁੱਧ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਚ ਕੱਜਲ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲਗਾਉ, ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਜਲਣ, ਪਾਣੀ ਨਿਕਲੇਗਾ, ਅੱਖ ਠੰਢੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਹਿਦ ਨੂੰ ਕੁੱਤਾ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦਾ। ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਖੁਸ਼ਬੂ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਦੋ ਹਿੱਸੇ ਦਹੀਂ, ੧ ਹਿੱਸਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਕੀੜੇ ਮਰ ਕੇ ਮਲ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਕੀਟਾਣੂ ਨਾਸ਼ਕ- ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਗ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਗ ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਫਾਈਡ ਨਮੋਨੀਆ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ- ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਅਬਿੰਦ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਹਿਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਵੇਲੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਚ ਲਗਾਉ। ਅੱਖਾਂ ਚ ਕੱਜਲ ਵਾਂਗ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸ਼ਹਿਦ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਲੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਾਕਤ- ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਹਿਦ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ, ਚੁਸਤੀ ਤੇ ਥਕਾਵਟ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉੱਤਮ ਭੋਜਨ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਖੰਡ ਦੀ ਥਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਗੁੜ:- ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ- ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ਼ ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਆਉਂਦਾ, ਰੁਕਾਵਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਪੀਉ।

ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਦੇ ਗੁਣ- ਜੋ ਲੋਕ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਸੀ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਚ ਲੱਸੀ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਧ ਪਾ ਲੱਸੀ ਚ ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ੩ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਭੰਗ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉੱਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਚ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਦੰਦਾਂ

ਦਾ ਰੋਗ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮੋਟਾਪਾ ਘੱਟਦਾ ਹੈ। ਤਲੀ, ਭੁੰਨੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਚ ਲੱਸੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਚ ਸਿਹਤਮੰਦ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਬਦਬੂ ਨੂੰ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ, ਭੁੰਨਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾਉ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਕਬਜ਼, ਦਸਤ ਪੇਚਸ, ਖਾਰਸ਼, ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਔਣ ਵਾਲਾ ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖਾਰ, ਤਿੱਲੀ, ਜਲੋਦਰ, ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਦਮਾ, ਗਠੀਆ, ਅਧਰੰਗ ਦੀ ਦਰਦ, ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਰੋਗ, ਮਲੇਰੀਏ ਨਾਲ ਵਧੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ, ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੧ ਗਲਾਸ ਲੱਸੀ ਚ ਨਮਕ, ੧ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਜਵਾਇਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ ਬਵਾਸੀਰ ਦੁਬਾਰਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਲੱਸੀ ਚ ਸੇਕਿਆ ਹੋਇਆ ਜੀਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਗਾਂ ਦੀ ਲੱਸੀ ਚ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਸੰਚਾਰ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕੋਈ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਤਾਕਤ, ਖੁਸ਼ੀ, ਪੁਸ਼ਟੀ, ਚਿੱਟਾਪਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਅਜਵਾਇਨ ਤੇ ਸੇਧਾਂ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਤਿੰਨੋਂ ਵੇਲੇ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੇ ਅਖੀਰ ਚ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਦਿਨ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗਾ ਨ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਲੱਸੀ ਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵੀ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜੋ ਰੋਗ ਨਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜੀਵਨ ਚ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਲੱਸੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੀ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਲੱਸੀ ਕਈ ਵਾਰ ਪੀਉ। ਗਰਮੀ ਚ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਤਾਜ਼ਗੀ ਤਰਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਲੱਸੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰਕ ਤਾਕਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।

ਦਹੀਂ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ– ਗਰਮ ਤਰ ਖੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ, ਤਾਕਤਵਰ, ਸੁਆਦ ਭੁੱਖ ਵਧਾਊ, ਮਲ ਵਿਰੋਧਕ, ਪੇਟ ਦੀ ਜਲਣ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਕਫ਼ ਨਾਸ਼ਕ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਲਿਆਉਂਦਾ, ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਰਾ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਨਮਕ ਤੇ ਤ੍ਰਿਫਲੇ (ਔਲਾ ਬਹੇੜਾ ਹਰੜ ਇਕੋ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ) ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਹੀਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦੇਸੀ ਘਿਉ:- ਸ਼ੁੱਧ ਘਿਉ ਵਾਤ ਕਫ ਪਿੱਤ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦਾ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ, ਸਾਹ ਤੇ ਖਾਂਸੀ ਚ ਘਿਉ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ ਦਾ ਰੋਗੀ ਭੁੱਲ ਕੇ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਨ ਕਰੇ। ਮੋਟੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵੀ ਘਿਉ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।

ਪਾਣੀ– ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ੩ ਜਾਂ ੪ ਪਤਲੇ ਦਸਤ ਔਣ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਚ ਹੀ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਲਿਖਿਆ ਘੋਲ ਦੇਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਬੱਚਾ ਜਿੰਨੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਘੋਲ ਪੀਏਗਾ ਉਨੀ ਹੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋਏਗਾ। ਉਸਦਾ ਸਧਾਰਣ ਭੋਜਨ ਵੀ ਬਿਲਕੁਲ ਬੰਦ ਨ ਕਰੋ। ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਨੁਸਖਾ ਕਈ ਵੇਰ ਸਫਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ੧ ਲੀਟਰ ਸਾਫ਼ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਕਰਕੇ, ਖੰਡ ੮ ਛੋਟੇ ਚਮਚ ਮਿਲਾਉ, ਥੋੜਾ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਮਿਲਾਉ, ਘੋਲ ਤਿਆਰ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਚਮਚ ਨਾਲ, ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਲਾਸ ਨਾਲ ਥੋੜੀ ਥੋੜੇ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਉ। ਦੋ ਚਾਰ ਦਿਨ ਚ ਬੱਚਾ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਸਵੇਰੇ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਚੁਸਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣਾ– ਬਿੱਛੂ ਕੱਟਣ ’ਤੇ ਫੌਰਨ ਪਾਣੀ ਚ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਦਰਦ ਉਪਰ ਨਹੀਂ ਚੜ੍ਹੇਗਾ।ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ– ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ ਵੜ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ, ਥੋੜਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੰਨ ਚ ਪਾਉ, ਕੰਨ ਉਲਟਾ ਕਰੋ, ਕੀੜਾ ਮਰ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਵੇਗਾ।ਖੂਨ ਵਗਣਾ– ਸੱਟ ਲੱਗ ਕੇ ਖੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹੋ, ਬਰਫ਼ ਦਾ ਟੁਕੜਾ ਰੱਖੋ, ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਾਨ ਜਰਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਗੰਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਲਾਇਚੀ ਸੌਂਫ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ:- ਕੰਨ ਦਰਦ– ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਲੌਂਗ ਸਾੜ ਕੇ ਉਹ ਤੇਲ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਨ ਚ ਕੀੜਾ ਚਲਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਕੰਨ ਚ ਅਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੋਵੇ, ਬੋਲਾਪਨ ਹੋਵੇ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਪੌਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਲਸਣ

ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੁਣ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਕੰਨ ਚ ਪੌਣ ਨਾਲ ਕੰਨ ਦਾ ਦਰਦ, ਜ਼ਖਮ ਤੇ ਪੀਕ ਵਗਣੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਧਰਨ- ਧੁੰਨੀ 'ਤੇ ਕੋਈ ਤੇਲ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਧਰਨ ਨਹੀ ਪੈਂਦੀ। ਰੋਗ ਵਧਣ 'ਤੇ ਰੂੰ ਦਾ ਫੰਬਾ ਤੇਲ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧੁੰਨੀ 'ਤੇ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੰਡਾ ਚੁੱਭਣਾ:- ਕੰਡਾ ਚੁੱਭ ਜਾਵੇ, ਬਾਹਰ ਨ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਕੰਡਾ ਚੁੱਭਿਆ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸੂਈ ਨਾਲ ਖੁਰਚ ਕੇ ਗੁੜ ਤੇ ਅਜਵਾਇਨ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕੰਡਾ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਮ- ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫੋੜਾ ਪੱਕ ਕੇ ਫੁੱਟ ਜਾਣ ਬਾਅਦ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਘਿਉ ਦੇ ਨਾਲ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਸੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਛਿਲ ਘਸਾ ਕੇ ਫਿੰਸੀਆਂ 'ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਵੀ ਫੋੜਿਆਂ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਅਨਾਰ:- ਪੇਟ ਰੋਗ- ਅਨਾਰ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਰਸ ਦਾ ਨਿਰਮਾਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਦਸਤ ਉਲਟੀ ਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਦਰਦ:- ਅਨਾਰ ਦੇ ਦਾਣਿਆਂ 'ਤੇ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ, ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਤੇ ਭੁੱਖ ਵੀ ਖੁਲ ਕੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਔਣਾ:- ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਅਨਾਰ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਫੱਕੀ ਬਣਾ ਕੇ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸੇਬ:- ਜੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਵਾਰ ੨ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ, ਸੇਬ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ- ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਬੁਰੀ ਆਦਤ ਪੈ ਗਈ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਆਦਤ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਵੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਪੀ ਲਉ ਇਸ ਨਾਲ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਆਦਤ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਭੋਜਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਰਸ ਪੀਣਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ- ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁਰਦੇ ਅਤੇ ਮਸਾਨੇ ਚ ਹੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਾ ਕੇ ਕਢਵਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਬਣਨੀ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਣੀ ਜੋਈ ਪੱਥਰੀ ਵੀ ਟੁਟ ਟੁਟ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੇਬ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਗੁਰਦੇ ਦਾ ਦਰਦ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਔਲਾ- ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਮੇਧੇ ਜਿਗਰ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਦਿਲ ਨੇਤ੍ਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ, ਨਕਸੀਰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਦਾਹ, ਪਿੱਤ, ਪ੍ਰਮੇਹ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਅਉਲੇ ਦੇ ਅਚਾਰ ਚ ਹਲਦੀ ਅਤੇ ਥੋੜੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਲੂਣ ਦੇਸੀ ਅਜਵਾਇਣ ਪੌਣੀ। ਅਚਾਰ ਥੋੜਾ ਪੌਣਾ ਧੁੱਪ ਲੁਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਨ ਲੱਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸਾਲੇ ਨਹੀਂ ਪੌਣੇ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਦੇ ਨਾਲ ਭਾਵੇਂ ਨਿੱਤ ਛਕੋ। ਸ਼ਰਲਾ ਖੁਲ ਕੇ ਆਵੇਗਾ। ਔਲਾ ਸਵਾਦ ਚ ਕੁਸੈਲਾ, ਕੁਝ ਖੱਟਾ ਮਿਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਔਲੇ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਤੇ ਸਰਵਗੁਣ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਪੱਕੇ ਅਉਲੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਚਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਪਿੱਤ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਤੇ ਹਵਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ- ਪੀਸਿਆ ਹੋਇਆ ਔਲਾ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ ਤੇ ਉਪਰੋਂ ਦੁੱਧ ਪੀਉ, ਸਿਹਤ ਹਮੇਸ਼ਾ ਠੀਕ, ਮਨ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਜਵਾਨ, ਨਿਰੋਗ ਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲੇ ਦਾ ਅਚਾਰ, ਮੁਰੱਬਾ ਜਾਂ ਰਸ ਜ਼ਰੂਰ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵਧਾਉਣਾ- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੱਧਦੀ ਹੈ।ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਊ- ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦੇ ਚੂਰਨ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਲ ਠੀਕ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼- ਔਲੇ ਦੇ ਮੁਰੱਬੇ ਦਾ ੧ ਪੀਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨ ਦੋਸ਼ ਵਿਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੱਚ ਦੇ ਕਿਸੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਪਾਉ, ਵਿੱਚ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦੇ ਲਗਪਗ ਪਾਣੀ ਭਰੋ ਤੇ ੧੨ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਭਿਜਣ ਦਿਉ, ਫਿਰ ਪੁਣ ਕੇ ਇਸ

ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਪਾਉ ਤੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀ ਜਾਉ। ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਚ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ- ਹਰੇ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ ੧ ਛਟਾਂਕ ਜਾਂ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਦੋਨੋਂ ਵਿੱਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਉ। ਇਹ ਮਾਤ੍ਰਾ ੧ ਵੇਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਹੈ। ਇਹ ੨ ਵਾਰੀ ਲਉ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਖੁੱਲ ਕੇ ਆਉਂਦਾ, ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜਲਦੀ ਖਾਰਜ ਚ ਵੀ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਂਤ ਜਾਣੀ- ੨ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ, ੨ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲਉ, ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਂਤ ਜਾਣਾ ਬੰਦ ਹੋਵੇਗਾ, ਸ੍ਰੀਰਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ- ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨੂੰ ਗਰਭ ਕਾਲ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਲਟੀ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੁਰੱਬੇ ਦੇ ੨ ਔਲੇ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ- ਔਲਾ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾ ਠੀਕ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾ ਚ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਚੱਕ੍ਰ ਔਣਾ- ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੱਕ੍ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦਿਲ ਘਬਰਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਚੱਕ੍ਰ ਆ ਕੇ ਜਿਨਾਂ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ ਛਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ।ਵਾਲ ਝੜਨਾ- ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਵਾਲਾਂ ਦੀਆਂ ਜੜਾਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।ਖਸਰੇ ਦੀ ਜਲਣ- ਖਸਰਾ ਨਿਕਲਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਜਲਣ ਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸ੍ਰੀਰ ਧੋਵੋ।ਗਠੀਆ- ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ, ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲੋ। ਚੌਥਾਈ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੁਣ ਕੇ ੨ ਵਾਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਉ। ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਦਾਲ ਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ ਤੇ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚੋ।ਦੰਦ ਚ ਕੀੜਾ- ਜੇਕਰ ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਦੰਦ ਚ ਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਕਪੂਰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੰਦ ਉਤੇ ਲਗਾਉ, ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਚ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।ਖਾਂਸੀ- ਪੀਸਿਆ ਔਲਾ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰੀ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ।ਆਵਾਜ਼ ਬੈਠਣਾ- ਪੀਸੇ ਹੋਏ ਔਲੇ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਗਲਾ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ- ਦਸਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੧ ਚਮਚ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਅਮਲ ਪਿੱਤ- ੨ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਏਨੀ ਹੀ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਲੇ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਕੋਲ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਚ ਮਿਸਰੀ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਰਕਤ-ਪਿੱਤ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਨਕਸੀਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਉ ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਿਰ ਧੋਵੋ, ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਉ, ਨਕਸੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਨਕਸੀਰ ਤੁਰੰਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ, ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਨੱਕ ਚ ਟਪਕਾਉ, ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਮਲ ਕੇ ਸੁੰਘੋ, ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੇ ਲਾਉ।ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ- ਔਲੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਉ।ਤੋਤਲਾਪਣ- ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਲਾ ਚਬੌਣ ਨਾਲ ਜ਼ਬਾਨ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਜ਼ੀਰਣ ਬੁਖਾਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਨੂੰ ਮੂੰਗੀ ਦੀ ਦਾਲ ਚ ਪਾ ਕੇ ਖਾਉ।ਪੱਥਰੀ- ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮੂਲੀ ਨਾਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਖੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ੧ ਚਮਚ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਕੋੜ੍ਹ ਦਾ ਰੋਗ- ੧ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦੇ ਚੂਰਨ ਦੀ ਫੱਕੀ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੀ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਕੀੜੇ- ਤਾਜ਼ੇ ਔਲੇ ਦਾ ਰਸ ੫ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਚ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਕੱਟ ਜਾਣ ਤੇ ਖੂਨ ਵਗਣਾ- ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਤੇ ਔਲੇ ਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਰਸ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ- ਪੀਸੇ ਔਲੇ ਗਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ, ਦਿਲ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤਰ ਚ ਪੀਸੋ, ੧ ਚਮਚ ਫੱਕੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ। ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ, ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।ਚਿਟੇ ਕੇਸ- ੧ ਚਮਚ ਔਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ, ੨ ਘੁਟ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਅਖੀਰਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਲਉ, ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੇਸ ਚਿਟੇ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਜਾਦੂ ਵਰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੁਕੇ ਔਲਿਆਂ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪੇਸਟ ਬਣਾ ਕੇ ਸਿਰ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ੫ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ, ਕੇਸ ਚਿਟੇ ਹੋਣੋ ਤੇ ਡਿਗਣੋ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਪੇਚਿਸ- ਸੁੱਕੇ

ਔਲੇ ਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਬਰਾਬਰ ਲਉ। ਸੁੱਕੇ ਔਲਿਆਂ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾ ਲਉ। ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ ਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਪੇਚਿਸ ਚ ੧ ਗੋਲੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ੨ ਘੁਟ ਲਉ, ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਪੇਟ ਚ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਲਉ ਜਾਂ ਚੂਸੋ।ਹਾਰਟ ਫੇਲ- ਔਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਮਰ ਭਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਅਚਾਨਕ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦੀ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ।

ਬੈਂਗਣ ਚ ਮੌਜੂਦ ਲੋਹ ਤੱਤ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਨਵੇਂ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ, ਬਵਾਸੀਰ ਤੇ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਬੈਂਗਣ ਨ ਖਾਣ।ਬੁਖਾਰ ਚ ਬੈਂਗਣ ਨ ਖਾਉ।

ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਅਗਨੀ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਧਾਤੂਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਹੋਣ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਨ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਟੁੱਟਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰੁਚੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸੁਸਤੀ ਔਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਕਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੋ ਭੋਜਨ ਖਾਧਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅਗਨੀ ਦੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਪਚਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੀ ਵਾਰ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਟਾਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਦਰਦ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ, ਹੈਜ਼ਾ ਵਰਗੇ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਸਮੇਂ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਗਨ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਧੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਾਫੀ ਵਕਤ ਮਿਲਣ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਦਾ ਭੋਜਨ ਪਚਾਉਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ, ਸਹੀ ਸਮੇਂ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ, ਭੁੱਖ ਲੱਗਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਲੱਗਣ ਤੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਰੋਗ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਭੁੱਖ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਇਕ ਹੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਹਵਾ ਨੂੰ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਵੀ ਭੋਜਨ ਦੇ ਪਚਨ ਚ ਵਿਘਨ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਭਰ ਸੌਣਾ, ਦੋਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਹੀਂ।ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨ ਖਾਵੇ ਤੇ ਨ ਹੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਠੰਢੇ ਪਦਾਰਥ ਵਾਈ ਖਾਂਸੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਮਲ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਹੌਸਲਾ ਹੋਵੇ, ਹਵਾ ਠੀਕ ਸਰਦੀ ਹੋਵੇ, ਸ੍ਰੀਰ ਹਲਕਾ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਭੁੱਖ ਤੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਪਚ ਗਿਆ ਹੈ। ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਤੋਂ ਹੀ ਭੋਜਨ ਛਕੋ।

ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ:- ਵੀਰਜ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀਆ ਹੈ।ਜੋ ਕੁੱਝ ਖਾਂਦੇ ਪੀਦੇ ਹਾਂ, ੭ ਧਾਤੂਆਂ ਚ ਬਦਲ ਕੇ, ਅਖੀਰ ਚ ਵੀਰਜ-ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਇਹੀ ਵੀਰਜ ਔਰਤ ਦੀ ਰਕਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਗਰਭ ਧਾਰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਚ ਇਹੀ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੁਰਸ਼ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਈ ਵੀਰਜ ਰਕਤ, ਅਤੁਲ ਸ਼ਕਤੀ ਭੰਡਾਰ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਅੰਦਰ ਸੰਭਾਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰੱਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤ ਕੇ, ਸੰਤਾਨ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਧਨੀਏ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ- ਧਨੀਏ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ਚਟਨੀ, ਤਰਕਾਰੀ ਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ, ਧਨੀਏ ਦਾ ਤੇਲ ਭੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਇਹ ਠੰਢਾ, ਪਾਚਕ, ਰੁਚੀ ਵਧਾਊ ਬੁਖਾਰ ਨਾਸ਼ਕ ਹੈ। ਕਾਮ ਇੱਛਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦਾ, ਦਮਾ ਖਾਂਸੀ ਉਲਟੀ ਰੋਗ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ, ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦੂਰ ਭਜਾਉਂਦਾ, ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਤਾਕਤ ਚੁਸਤੀ, ਮਨ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਇੱਛਾ ਵੀਰਜ ਖਾਰਜ, ਮੂਤ੍ਰ ਨਾਲੀ ਦੇ ਜ਼ਖ਼ਮ,ਦਸਤ ਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪੇਟ ਦਰਦ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ, ਪੇਟ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੈਸ- ੨ ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ, ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪੁਣੋ ਉਸ ਨੂੰ ੩ ਵਾਰ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਓ। ਅਰੁਚੀ- ਧਨੀਆ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਘਿਉ ਤੇ ਚੀਨੀ ਚ

ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਅਰੁਚੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭੁੱਖ ਨ ਲੱਗਣੀ- ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਰਸ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਲੱਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਹਜ਼ਮੀ- ਜਿਸ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਨਹੀਂ ਪਚਦਾ, ਜਲਦੀ ਹੀ ਮਲ ਤਿਆਗ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਨਮਕ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ, ਰੋਟੀ ਦੇ ਬਾਅਦ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਜਾਂ ਘੱਟ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਫੱਕੀ ਲਵੇ। ਸਿਰ ਦਰਦ- ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਸੁੱਕਾ ਔਲਾ ਗੁਠਲੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ੫ ਗ੍ਰਾਮ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਮਲ਼ ਕੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੁਣ ਕੇ ਪੀਉ। ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪਿਤ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਚ ਧਨੀਆ ਪੀਸ ਕੇ ਮੱਥੇ ਉਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ- (ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਖ਼ੂਨ ਔਣਾ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੋਰੀ ਹਾਂਡੀ ਚ ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਉਬਲਦਾ ਹੋਇਆ ਪਾਣੀ ਭਰ ਕੇ ਉਸ ਚ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਅੱਧਾ ਕੁਟਿਆ ਧਨੀਆ ਪਾ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਸਲ ਕੇ ਪੁਣ ਕੇ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਤਾਸੇ ਪਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਨ ਚ ੫ ਵਾਰ, ੫ ਹਿੱਸੇ ਕਰਕੇ ਪਿਲਾ ਦਿਉ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਖ਼ੂਨ ਔਣਾ, ਰੁਕਾਵਟ, ਦਰਦ ਜਲਣ, ਬੇਚੈਨੀ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।ਉਨੀਂਦਰਾ- ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਧਨੀਆ, ੨੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਜਦੋਂ ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਏ ਤਾਂ ਪੁਣ ਕੇ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਆਉ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੀਸਿਆ ਧਨੀਆ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਘਿਉ ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਸੁਪਨਦੋਸ਼- ਧਨੀਏ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸੁਪਨਦੋਸ਼, ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ, ਸੋਜ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ, ੧੨ ਗ੍ਰਾਮ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਪੀਸ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੁਝ ਦਿਨ ਪੀਉ। ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਕੁੱਟ ਪੀਸ ਕੇ ਛਾਣ ਲਉ। ਇਸ ਚ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਖੰਡ ਮਿਲਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ ਰਾਤ ਦੇ ਬਾਸੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ੧ ਚਮਚ ਫੱਕੀ ਲਉ ਤੇ ੧ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਕੁਝ ਨ ਖਾਉ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ੧ ਖੁਰਾਕ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ, ਸਵੇਰ ਦੇ ਬਾਸੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ। ਜੇਕਰ ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਵਕਤ ੨ ਚਮਚ ਈਸਬਗੋਲ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਸੁਪਨਦੋਸ਼ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀ- ਸੁੱਕਾ ਜਾਂ ਹਰਾ ਧਨੀਆ ਕੁੱਟ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਚੋੜ ਕੇ ੫ ਚਮਚ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਦੀ ਉਲਟੀ ਵੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਗਰਮੀ- ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ੨ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਪਾਉ, ਉਸ ਚ ੫ ਚਮਚ ਸੁੱਕਾ ਧਨੀਆ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਚ ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਗਰਮੀ ਦੀ ਰੁੱਤ ਚ ਬਹੁਤ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਜਲਣ ਤੇ ਰੁਕਾਵਟ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਗਰਮੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਔਣ ਵਾਲੇ ਚੱਕ੍ਰ ਉਲਟੀ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤ ਲਈ ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਸੀਰ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗਾਜਰ ਰਾਹੀਂ ਇਲਾਜ:- ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਬਣਾਉਂਦੀ, ਸੁਆਦ ਚ ਮਿੱਠੀ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਤੋੜ ਕੇ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ **3-4** ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਨਾਲ ਵੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਹੋਰ ਅੰਗਾਂ ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਛੂਤ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਹਰੇਕ **250** ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਪਿੱਤੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਲੱਡ ਕੈਂਸਰ ਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਚ ਇਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ) ਪੀਲੀਆ- ਗਾਜਰ ਪੀਲੀਏ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੀਲੀਏ ਦੇ ਰੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਗਾਜਰ ਦਾ ਸੂਪ ਜਾਂ ਗਾਜਰ ਦਾ ਗਰਮ ਕਾੜ੍ਹਾ ਦੇਵੋ) ਧੜਕਣ- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਵੱਧਣਾ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੋਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਚ ਗਾਜਰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੇ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਗਾਜਰ ਦਾ ਰਸ ਪੀਉ।

ਹਲਦੀ- ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਪ ਪੀਸੋ, ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਲਦੀ ਖੁਸ਼ਕ ਹੈ, ਦਾਲ ਚ ਨਿਤ ਜਿਤਨੀ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਤੋਂ ਡੂਢੀ ਵਰਤੋ ਜੀ, ਕੈਂਸਰ

ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹੇ ਜੀ। ਜਿਤਨੀ ਹਲਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤਿਤਨੀ ਥੋੜੀ ਜਿਹੀ ਘਿਉ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਰਤ ਲੈਣੀ ਜੀ। ਹਲਦੀ ਫੋੜੇ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ, ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਧਣਾ, ਪੀਲੀਏ, ਕਫ਼ ਰੋਗ, ਚਮੜੀ ਰੋਗ ਲਈ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਜ਼ਖਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਭਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ, ਮੋਚ ਤੇ ਸੋਜ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਹ ਦਰਦ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜਮਾਅ ਨੂੰ ਬਿਖੇਰ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੇ ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਦੇ ਨਾਲ ਪੀਣ ਨਾਲ ਦਰਦ ਸੋਜ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗੁੰਨ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਸੱਟ ਚ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਥਾਂ ਤੇ ਹਲਦੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ੨ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ, ੪ ਚਮਚ ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ, ੧ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ, ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਲਵਾ ਬਣਾਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘਟਾ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਧਾ ਕਿਲੋ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ, ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਪਾ ਕੇ ਹਲਾਉ। ਬਰਤਨ ਉਤਾਰ ਕੇ ਢਕ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਸੇਕ ਕਰਨ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਕੱਪੜਾ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸੱਟ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸੇਕ ਕਰੋ ਅਰਾਮ ਮਿਲੇਗਾ। ਹੱਡੀ ਟੁਟਣ ਤੇ ਹਲਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ੧ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਚਮਚ ਹਲਦੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਪੜੇ ਚ ਬੰਨ੍ਹੋ। ਇਸ ਨੂੰ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਸੇਕ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਸੇਕ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੋਟਲੀ ਖੋਲ ਕੇ ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਉ। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ- ਜੇਕਰ ਕੱਟੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ’ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਗ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੁੱਕੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਭਰ ਦਿਉ। ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।ਸੜਨਾ- ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਲ ਕੇ ਸੜੇ ਹੋਏ ਅੰਗ ’ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਸੁੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੇਪ ਕਰੋ, ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਦਰਦ- ਛਾਤੀ ਦੀ ਸੋਜ ਜਾਂ ਦਰਦ, ਗੰਢ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਗਵਾਰਪਾਠੇ ਦੇ ਰਸ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਛਾਤੀ ’ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ।ਦਾਦ- ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦਿਨ ਚ ਤੇ ੧ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂਦੇ ਵਕਤ ਹਲਦੀ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਾਦ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਖਾਰਸ਼- ਸ੍ਰੀਰ ’ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਂ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਪਾਕ ਭਰੀਆਂ ਫਿਨਸੀਆਂ ਨਿਕਲਣ, ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੧ ਚਮਚ ਹਲਦੀ, ੧ ਕੱਪ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ। ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਸ਼ੱਕਰ ਪਾ ਕੇ ਸਵੇਰ ਸ਼ਾਮ ਪੀਉ।) ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਸਰੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ, ਦੂਬ ਦਾ ਰਸ ੫੦੦ ਗ੍ਰਾਮ, ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਤੇ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਪਾਣੀ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲੋਹੇ ਦੀ ਕੜਾਹੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਉਬਲਣ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪੁਣ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਭਰ ਲਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਮਲਣ ਨਾਲ ਖਾਰਸ਼ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿੰਸੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਲੌਣ ਨਾਲ ਫਿੰਸੀਆਂ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।ਸੁਜਾਕ- ਲਿੰਗ ਇੰਦਰੀ ਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣ ਤਾਂ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਦੀ ਫੱਕੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ੩ ਵਾਰ ਲਉ।ਛਪਾਕੀ- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ੧ ਚਮਚ, ਕਣਕ ਦਾ ਆਟਾ ੨ ਚਮਚ, ਘਿਉ ੧ ਚਮਚ, ਚੀਨੀ ੨ ਚਮਚ, ਅੱਧਾ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਪਾ ਕੇ ਹਲਵਾ ਬਣਾਉ। ਇਸ ਨੂੰ ਠੰਢਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਖਾਉ। ਉਪਰੋਂ ੧ ਗਲਾਸ ਦੁੱਧ ਪੀਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਛਪਾਕੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਲਦੀ, ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੋ ਵਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖ਼ਾਉ। ਛਪਾਕੀ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ- ੧੫ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ੧ ਕਿਲੋ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਠੰਢਾ ਹੋਣ ’ਤੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਗਰਾਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੁਖਣਾ- ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਸਫ਼ੈਦ ਪਤਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੰਗ ਲਉ। ਇਸ ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਦੁਖ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ’ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਕੱਪੜਾ ਬੰਨ੍ਹੋਂ ਇਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।ਜ਼ਖ਼ਮ- ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਹਲਦੀ ਘਿਉ ਜਾਂ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਉਸ ਚ ਰੂੰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੱਟੀ ਬੰਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜਣੇਪਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦਾਇਕ ਹੁੰਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਹਲਦੀ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਕੁਝ ਦਿਨ ਨੌਵੇਂ ਮਹੀਨੇ ਚ ਪਿਆਉ।ਰੀਂਗਣ ਵਾਅ- ਇਹ ਦਰਦ ਪੱਟ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਡੀ ਤੱਕ ਖਿਚਿਆ ਹੋਇਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਘਿਉ, ਮੈਦਾ ਲੱਕੜੀ (ਇਹ ਪੰਸਾਰੀ ਕੋਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਹੈ), ਹਲਦੀ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਹਰੇਕ ੧੦-੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸ ਕੇ, ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਣੀ ਹਰੇਕ ੨੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਚ ਉਬਾਲ਼ੋ। ਪਾਣੀ ਸੜ ਜਾਣ ’ਤੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਆਉ ਤੇ ਢੱਕ ਕੇ ਸੁਲਾ ਦਿਉ। ਪਸੀਨਾ ਔਣ ’ਤੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਅੰਦਰ ਪੂੰਝਦੇ ਰਹੋ, ਹਵਾ ਨ ਲੱਗਣ ਦਿਉ। ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਕਰੋ। ਖਾਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਨ ਦਿਉ। ੪ ਦਿਨਾਂ ਚ ਅਰਾਮ ਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਵਾਰ ਵਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਵੇ ਪਿਆਸ ਲੱਗੇ

ਤਾਂ ੮ ਗ੍ਰਾਮ ਪੀਸੀ ਹਲਦੀ ਰੋਜ਼ ੨ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ ਜਾਂ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟੋ, ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਰੜ– ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ। ਕਬਜ਼ੀ ਖਾਂਸੀ ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਬਵਾਸੀਰ ਵਿਖਮਜ੍ਵਰ ਅਫਾਰਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਹਰੜ ਪੇਟ ਚ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹੀ ਵਿਜਾਤੀ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੀ ਹੈ, ਫਿਰ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਨਾਲ ਹੀ ਅਣੂ ਅਣੂ ਦੀ ਸੋਧ ਕਿਰਿਆ ਕਰਕੇ ਹਰੇਕ ਧਾਤ ਦੀ ਕਮੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਵਿਲੱਖਣ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਕਾਰਣ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਚ ਹਰੜ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਥਾਨ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਹਰੜ, ਸੌਂਫ, ਘਿਉ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੧ ਚਮਚ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲਉ ਪੇਚਸ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੜ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁਰੱਬੇ ਦੀ ਹਰੜ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖਾ ਕੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਦਸਤ ਸਾਫ਼ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਹਰੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਤੋਂ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਦਵਾਣੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਾਫ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਿਰ ਦਰਦ ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਬੂਜ਼ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਚ ਮਿਸਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਉ।ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ– ਹਦਵਾਣੇ ਦੇ ਬੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਰਸ ਚ ਕੁਰਕੁਰ ਬੋਸਾਈਟ੍ਰਿਨ ਨਾਮਕ ਤੱਤ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਨੂੰ ਚੌੜਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਗੁਰਦਿਆਂ ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜੇਕਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਚ ਜਲਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਦਵਾਣੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਉ।ਕਬਜ਼– ਕੁਝ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਹਦਵਾਣਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਚ ਵੀ ਹਦਵਾਣਾ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਜਾਮਣ:– ਸਵਾਦੀ, ਭਾਰੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਲਣ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ, ਪਿਆਸ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪੇਟ ਦਰਦ, ਦਸਤ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਮਣ ਾਂ ਦਾ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ, ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਵੋਂ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਰਸ ਪੇਟ ਦੇ ਅਫ਼ਾਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਲਗਾ ਕੇ ਖਾਉ। ਆਮ ਜਾਂ ਖੱਟੇ ਡਕਾਰ ਔਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਸਿਰਕਾ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪੇਚਸ:– ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ(ਅੱਧਾ ਕੱਪ) ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨੀ ਪੇਚਸ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਦਸਤ– ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੋਣ, ਜਾਮਣ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀਆਂ ੩ ਪੱਤੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ, ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਪਾਕਸਤਨੀ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੋਲੀ ਬਣਾ ਲਉ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇੱਕ ਇੱਕ ਗੋਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਰੁਕ ਜਾਣਗੇ।ਅਵਾਜ ਬੈਠਣਾ:– ਜਾਮਣ ਦੀਆਂ ਗੁਠਲੀਆਂ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਉ। ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ਼ ੪ ਵਾਰ ਚੂਸੋ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਗਲੇ ਦੇ ਹੋਰ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ ਇਲਾਜ:– ਕਣਕ ਦਾ ਅਣਛਾਣਿਆਂ ਆਟਾ,ਬੇਸਣ ਦੀ ਰੋਟੀ ਖ਼ੂਬ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਧਰਮ–ਕ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਤੁਕਿਆਂ ਦੀ ਫੱਕੀ,ਤੁੱਕਿਆਂ ਦਾ ਅਚਾਰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਕਿਸੇ ਦੀਆਂ ਜੂਠੀਆਂ ਜਾਮਣ ਗੁਠਲੀਆਂ ਨ ਵਰਤੋ,ਆਪ ਜਾਮਣਾਂ ਖਾ ਕੇ,ਗੁਠਲੀਆਂ ਧੋ ਕੇ ਸੁਕਾਉ। ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ,ਇੱਕ ਇੱਕ ਗ੍ਰਾਮ ਦਿਨ ਚ, ਦੋ ਵਾਰ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦੇ ਨਰਮ ਪੱਤੇ ੧੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਅੱਧਾ ਘੰਟਾ ਰੱਖਣ ਬਾਅਦ ਮਲ ਕੇ ਛਾਣ ਲਉ।ਇਸ ਪਾਣੀ ਦੇ ੩ ਭਾਗ ਕਰਕੇ, ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਵਰਤੋਂ, ਆਲੂ, ਸ਼ੱਕਰ ਚੌਲ ਬਿਲਕੁਲ ਨ ਵਰਤੋ। ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਅਰਕ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।੫ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦੀਆਂ ਗੁਠਲੀਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਗਾੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ, ਵੱਧਦਾ ਹੈ।ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗੀ ਵਿਕਾਰ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ੨ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਰੱਖ ਕੇ ਦਵਾਈ ਵਰਤੇ।ਜਾਮਣ ਦਾ ਰਸ ਕੱਪੜੇ ਚ ਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਚ ਰਸ ਦਾ ਛੇਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਪਾਕਸਤਾਨੀ ਨਮਕ ਪਾ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਭਰ ਕੇ ੭ ਦਿਨ ਤੱਕ ਰੱਖਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਫਿਰ ੫ ਤੋਂ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਦਿਨ ਚ ੧ ਵਾਰ

ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਜਿਗਰ ਅਤੇ ਤਿੱਲੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਖਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਪੀਲੀਆ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਲਕੋਰੀਆ- ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਔਰਤ ਦੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ ਚੋਂ ਚਿੱਟਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਰਤ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਮਰ ਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਨਾਂ ਦੋਨਾਂ ਹੀ ਹਾਲਤਾਂ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਜਾਮਣ ਦੀ ਛਿੱਲ ਨੂੰ ੧੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਪਕਾ ਕੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਾੜ੍ਹਾ (ਜਦੋਂ ਉਹ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਏ) ਪੀਣ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਚ ਇਸ ਮਾਰੂ ਰੋਗ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗ੍ਰਹਿਣੀ- ਇਸ ਰੋਗ ਚ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਮਣ ਦਰਖਤ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਸੌ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ੨੫ ਗ੍ਰਾਮ ਬਾਕੀ ਰਹਿਣ ਤੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਲਾਭ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰ ਵਾਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਵੀ ਸੁਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ:- ਪੱਕਿਆ ਜਾਮਣ ਦਾ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੱਥਰੀ ਦਾ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜਾਮਣ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਦਹੀਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਉ।

ਜੀਰਾ:- ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਜੀਰਾ, ਸੌਂਫ, ਧਨੀਆ ਹਰੇਕ ੧ ਚਮਚ, ੧ ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੇ ਪੁਣ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪੀਣ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਖ਼ੂਨ ਪੈਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਵਾਦੀ ਬਵਾਸੀਰ- (ਖ਼ੂਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਬਵਾਸੀਰ) ਜੀਰਾ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ੩ ਵਾਰ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲਉ ਤੇ ਜੀਰਾ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਗੁੱਦਾ ਉਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਇਸ ਨਾਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਸੋਜ ਅਤੇ ਦਰਦ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।ਬਵਾਸੀਰ ਦੀ ਦਰਦ- ੧ ਚਮਚ ਜੀਰਾ, ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਔਂਸ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਲਉ। ਇਸ ਦੀ ੧ ਚਮਚ ੩ ਵਾਰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੱਟੋ। ਦਰਦ ਵਾਲੀ ਬਵਾਸੀਰ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਏਗੀ।

ਮਿਰਚ- ਲਾਲ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੋਵੇਂ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਹਨ। ਮਿਰਚ ਲਹੂ ਸੁਕਾਉਂਦੀ, ਬਲਗਮ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤੀ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਥੋੜੀ ਵਰਤੀ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈਣ ਤੇ ਖੁਆਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ ਜਾਨ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ, ਬਲਗਮ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ- ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਸਰੀ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖੋਂ, ਗਲਾ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਬਰਾਬਰ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਪੀਸ ਲਉ, ਇਸ ਚ ਏਨਾ ਘਿਉ ਮਿਲਾਉ ਕਿ ਗੋਲੀ ਬਣ ਜਾਏ, ਗੋਲੀ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਚੂਸੋ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਚ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ। ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਚਟੋ।ਪੀਸੀਆਂ ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਚਮਚ ਗਰਮ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ੫ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਚੌਥਾਈ ਚਮਚ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਸੁੰਢ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਚੂਸੋ, ਹਰ ਤਰਾਂ ਦੀ ਖਾਂਸੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜ਼ੁਕਾਮ- ਰਾਤ ਨੂੰ ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਚਬਾ ਕੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਉ, ਜ਼ੁਕਾਮ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੋਵੇਗਾ।) ੬ ਗ੍ਰਾਮ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ੩੦ ਗ੍ਰਾਮ ਗੁੜ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕਰ ਤੇ ੬੦ ਗ੍ਰਾਮ ਦਹੀਂ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ੫ ਦਿਨ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਵਿਗੜਿਆ ਹੋਇਆ ਜ਼ੁਕਾਮ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਲਗਮ- ੩੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਪੀਸ ਕੇ, ੨ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ। ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ’ਤੇ ਪੁਣ ਕੇ ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਪਿਲਾਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਖਾਂਸੀ ਬਲਗਮ ਅਤੇ ਗਲੇ ਚ ਜੰਮਿਆਂ ਹੋਇਆ ਬਲਗਮ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੧੦ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ੧੫ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਪੀਸ ਕੇ, ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ੩ ਵਾਰ ਚੱਟਣ ਨਾਲ ਗਲੇ ਚ ਜੰਮਿਆ ਹੋਇਆ ਬਲਗਮ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਗਲਾ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਵਾਜ਼- ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਮੁਲੱਠੀ ੧੦ ਗ੍ਰਾਮ, ਮਿਸਰੀ ੨੦ ਗ੍ਰਾਮ ਲੈ ਕੇ ਇਨਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਚੂਰਨ ਬਣਾ ਲਉ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਇਸ ਚੂਰਨ ਦੀ ੧ ਚੁਟਕੀ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਲਉ। ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਚ ਅਵਾਜ਼ ਦਾ ਸੁਰੀਲਾਪਣ ਵਧ ਜਾਏਗਾ।

ਕਰੇਲਾ- ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼- 50 ਤੋਂ 60 ਗ੍ਰਾਮ ਤੱਕ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਦਾ ਗੰਦਾ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦੋਸ਼ ਦੇ ਕਾਰਣ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰੀ ਰੋਗ- ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਨੂੰ ਤੋੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।ਇਸ ਦੇ ਲਈ ੨ ਕਰੇਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣਾ ਵੀ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਦਾ ਰੋਗ- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ੩ ਤੋਂ ੮ ਸਾਲ ਤੱਕ ਹੋਵੇ) ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਿਗਰ ਠੀਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਗਰ ਚ ਕੋਈ ਨੁਕਸ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ ਵਧਣ ਅਤੇ ਜਲੋਂਦਰ ਹੋਣ ਤੇ 50 ਗ੍ਰਾਮ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ- 15 ਗ੍ਰਾਂਮ ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ 100 ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ੩ ਵਾਰ, ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਰੇਲੇ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਲਸਣ- ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਵਰਤੀਦਾ, ਗਰਮ ਤਰ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਬਦਹਜਮੀ ਗਠੀਆ,ਵਾਉਗੋਲਾ, ਕਫ ਆਦਿ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਬੂ- ਨਿੰਬੂ ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦਾ, ਤ੍ਰਿਖਾ, ਸਿਰਪੀੜ, ਤਾਪ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀਆਂ ਚ ਇਸ ਦੀ ਸਿਕੰਜਬੀ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਅਚਾਰ ਚ ਹਲਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਲੂਣ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਧੁੱਪ ਲੁਆਉਂਦੇ ਰਹੋ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਬਣਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਲੀ ਨ ਲੱਗੇ। ਪੇਟ ਚ ਗਰਮੈਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਟੁਕੜੇ ਵਰਤਦੇ ਰਹੋ ਜੀ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣਾ ਠੰਢਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ਹਰੇਕ ਰੁੱਤ ਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਫਲਾਂ ’ਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇਅ ਬਹੁਤ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਇਸ ਚ ਦਵਾਈ ਦਾ ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਅਸਰ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਾਭ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਿਨਾ ਸਪਰੇਅ ਕੀਤੇ ਫਲ, ਘਰ ਉਗਾਉ। ਨਿੰਬੂ ਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤ੍ਰਾ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਕੱਢ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਬਣਨਾ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਤਾਜ਼ੇ ਰਸ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਪੀਉ, ਤਜ਼ਾਬੀ ਮਾਦਾ ਬਣਨਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਉਲਟੀ- ਨਿੰਬੂ ਚ ਖੰਡ ਤੇ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਦੋਵੇਂ ਪਾ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਉਲਟੀ ਚ ਗਰਮ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਦੀਆਂ ੫ ਬੂੰਦਾਂ, ੩ ਚਮਚ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲੌਂਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਉਲਟੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ। ਸਿਰ ਦਰਦ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁੱਟ ਕੇ ਰਸ ਕੱਢ ਕੇ ਉਸ ਰਸ ਨੂੰ ਸੁੰਘਣ ਨਾਲ ਸਿਰ ਦਰਦ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦਰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਇਹ ਉਪਾਅ ਜਰੂਰ ਕਰਨ। ਹਿਚਕੀ- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ, ਸ਼ਹਿਦ, ਦੋਨੋਂ ੧ ਚਮਚ ਚ ਕਾਲਾ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਹਿਚਕੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਖਾਰ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਨਿਚੋੜ ਕੇ, ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਣ ਤੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇਗੀ। ਮਲੇਰੀਆ- ਇਸ ਬੁਖਾਰ ਚ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਕਾਗਜ਼ੀ ਨਿੰਬੂ ਚ ਭਰ ਕੇ ਚੂਸਣ ਨਾਲ ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਘਟ ਜਾਏਗੀ। ੨ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦਾ ਰਸ ਛਿਲਕੇ ਸਮੇਤ ੫੦੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿਟੀ ਦੀ ਹਾਂਡੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਰਹਿਣ ਤੇ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਮਲੇਰੀਆ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਕੰਜਵੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਫਲੂ, ਨਜਲਾ, ਜ਼ੁਕਾਮ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਰਸ ਪਾ ਕੇ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ। ਹੈਜ਼ਾ- ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਚ ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਉਲਟੀ ਹੋਣ ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਪੀਉ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਨ ਹੋਵੇ ਲਗਾਤਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਪੇਟ ਦੀ ਸਫਾਈ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਰੋਗੀ ਛੇਤੀ ਠੀਕ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ੧ ਚਮਚ, ਹਰਾ ਪੁਦੀਨਾ ਤੇ ਅਧਰਕ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਅੱਧਾ ਚਮਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਿਫ਼ਲਿਸ ਦੀ ਪਹਿਚਾਣ- ਰੋਗੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਉ, ਜੇ ਜਲਣ ਪੈਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਸਿਫ਼ਲਿਸ ਰੋਗ ਹੈ। ਨਕਸੀਰ- ਨੱਕ ਚ ਦੋ-ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਪਾ ਦਿਉ, ਖ਼ੂਨ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਏਗਾ। ਮੋਟਾਪਾ- ੧ ਗਲਾਸ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਨਿੰਬੂ, ੧ ਚਮਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਦੋ-ਤਿੰਨ ਮਹੀਨੇ ਰੋਜ਼ ਲਉ। ਦੰਦਾਂ ਦਾ ਰੋਗ- ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਛਿਲਕਿਆਂ ਨੂੰ ਧੁਪ ਚ ਸੁਕਾ ਕੇ ਪੀਸ ਲਉ ਤੇ

ਮੰਜਨ ਦੇ ਰੂਪ ਚ ਵਰਤੋ। ਨਮਕ, ਸਰੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਸੂੜਿਆਂ ਤੇ ਮਲਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਖੂਨ ਤੇ ਪੀਕ ਨਿਕਲਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦੰਦ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਡੰਗ- ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ਨਮਕ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇ ਮੱਛਰ ਬਿੱਛੂ, ਮੱਕੜੀ, ਭੂੰਡ ਤੇ ਮਧੂ ਮੱਖੀ ਦੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਉ। ਖਟਮਲ, ਪਿੱਸੂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ- ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਲਚਕ ਤੇ ਕੋਮਲਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮੌਸੱਮੀ ਤੇ ਨਿੰਬੂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵੀ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸ਼ਰ ਹੋਵੇ, ਸਕੰਜਵੀ ਦਿਨ ਚ ੩-੪ ਵਾਰ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੂਤ ਦੇ ਰੋਗ- ੨ ਨਿੰਬੂਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਮੁਸੱਮੀ:- ਤਾਕਤ ਵਧਾਊ - ਮੌਸੱਮੀ ਤੇ ਇਸਦਾ ਰਸ, ਦਿਮਾਗ ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਧੇ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਪਚਾਉਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਰੋਗਾਂ ਅਤੇ ਬੁਖਾਰ ਚ ਇਸਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਰੋਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ, ਸ੍ਰੀਰ ਚੋਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਪਦਾਰਥ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਸੱਮੀ ਦਾ ਰਸ ਕਈ ਦਿਨ ਤੱਕ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਦਸਤ ਕੁਦਰਤੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਔਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਚ ਦਿਲ ਨ ਲੱਗਣਾ, ਥੋੜਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹੀ ਥੱਕ ਜਾਣਾ ਰਾਤ ਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨ ਔਣਾ ਆਦਿ ਕਸ਼ਟ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਬਿੱਛੂ ਦਾ ਡੰਗ- ਕੱਟੀ ਥਾਂ ਤੇ ਲੌਕੀ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ ਜਾਂ ਇਸਦਾ ਰਸ ਪਿਲਾਉ ਤਾਂ ਬਿੱਛੂ ਦੇ ਕੱਟੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰ ਉੱਤਰ ਜਾਵੇਗਾ।

ਮੇਥੀ- ਗੈਸ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਖੂਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ, ਗੁਰਦਾ ਅਤੇ ਨਾੜੀਆਂ ਉਤੇ ਮੇਥੀ ਆਪਣਾ ਉਤੇਜਕ ਅਸਰ ਪੌਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੀ ਗੰਦਗੀ ਦੂਰ ਹੋ ਕੇ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਲਈ ਇਹ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਮੇਥੀ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਖਾਣ ਨਾਲ ਭੁੱਖ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦਰਦ ਹਟਦਾ ਹੈ।

ਮੂਲੀ- ਤਸੀਰ ਠੰਢੀ, ਪੇਟ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ, ਪੇਟ ਗੈਸ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ੂਗਰ- ਮੂਲੀ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਇਸ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਸ਼ੂਗਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼- ਅੱਧਾ ਗਲਾਸ ਮੂਲੀ ਦਾ ਰਸ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਪਿਸ਼ਾਬ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਜਲਣ ਤੇ ਦਰਦ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪਿਆਜ਼- ਜ਼ਹਿਰ- ਕੁੱਤੇ ਜਾਂ ਗਿੱਦੜ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਕੱਟੀ ਥਾਂ ’ਤੇ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਜ਼ਹਿਰ ਦਾ ਅਸਰ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਹੁਕੇ- ਮਹੁਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਹੁਕੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੱਥਰੀ- ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਰਸ ਚ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਣਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ, ਪੱਥਰੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਂਦੀ ਹੈ। ੫੦ ਗ੍ਰਾਮ ਪਿਆਜ਼ ਰਸ ਸਵੇਰੇ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਰੋਜ਼ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਮਸਾਨੇ ਜਾਂ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ- ਅੱਧਾ ਛਟਾਂਕ ਪਿਆਜ਼ ਰਸ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਲੂਣ ਪਾ ਕੇ ਘੰਟੇ ੨ ਬਾਅਦ ਪਿਲੌਣ ਤੇ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਜ਼ ਦੇ ਰਸ ਚ ਪੁਦੀਨੇ ਦਾ ਰਸ ਮਿਲਾ ਕੇ 10 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ੧ ਚਮਚ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਰਸ ੧ ਹਿੱਸਾ, ਹਰਾ ਪਦੀਨਾ ਅਤੇ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਸਿਰਫ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ ਕੋਸਾ ਕਰਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੈਜ਼ਾ ਫੈਲਣ ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ 25 ਗ੍ਰਾਮ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਰਸ, ੧ ਕੱਪ ਪਾਣੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਰੋਜ਼ ੪ ਵਾਰ ਪੀਂਦੇ ਰਹੋ, ਇਸ ਨਾਲ ਹੈਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੱਪ ਦਾ ਡੰਗ- ਪਿਆਜ਼ ਕੁੱਟ ਕੇ ਕੱਢਿਆ ਹੋਇਆ ਰਸ 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਸਰੋਂ

ਦਾ ਤੇਲ 15 ਗ੍ਰਾਮ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲਾਉ। ਇਹ ਇਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ੩ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅੱਧੇ ੨ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਿਲਾਉ। ਜ਼ਹਿਰ ਉਤਰ ਜਾਵੇਗਾ, ਡਾਕਟ੍ਰ ਨੂੰ ਵੀ ਦਿਖਾਉ।

ਪਪੀਤਾ ਏਰੰਡ ਖਰਬੂਜਾ ਜਿਗਰ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਤੇ ਕੋੜ੍ਹ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰਦਾ, ਸਭ ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਨੇ ਪੇਟ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਪਪੀਤੇ ਨੂੰ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਪਪੀਤੇ ਚੋਂ ਇਕ ਤਰਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਿਹਾ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ ਜੋ ਐਗਜ਼ੀਮਾ, ਦਾਦ, ਖਾਰਸ਼ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੀੜਿਆਂ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਚ ਸਫਲ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਫੋੜਿਆਂ ਤੇ ਵੀ ਇਹ ਆਪਣਾ ਅਸਰ ਜਲਦੀ ਵਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਪਾਪੇਨ ਨਾਮ ਦਾ ਸਤ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ, ਜੋ ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਦੀ ਇਕ ਖਾਸ ਦਵਾਈ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ- ਪਪੀਤੇ ਦੇ ਦਰਖਤ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਤਾਜ਼ੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਪੱਥਰੀ ਗਲ ਕੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ- ਰੋਜ਼ ਪਪੀਤਾ ਖਾਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨੀ ਬਵਾਸੀਰ ਚ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਗਰ- ਪਪੀਤਾ ਪੇਟ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ, ਜਿਗਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨਾਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜਿਗਰ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਪੀਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਖਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੇਟ ਦੇ ਸਭ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਨਾਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸਤ- ਕੱਚਾ ਪਪੀਤਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਪੁਰਾਣਾ ਦਸਤ ਰੋਗ ਵੀ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਪਪੀਤੇ ਦੇ ੧੦ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਅਤੇ ਚੌਥਾਈ ਕੱਪ ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਲੌਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਫ਼ਤੇ ਤੱਕ ਜ਼ਰੂਰ ਵਰਤੋ। ਗਰਭਪਾਤ- ਗਰਭ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਪੀਤਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਹੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਲਗਮ ਰਾਹੀ ਇਲਾਜ- ਇਸ ਚ ਵਟਾਮਨ ਏ, ਬੀ ਤੇ ਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਵਾਤ ਕਫ ਚ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ, ਦਿਲ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਚ ਵਿਟਾਮਨ ਬੀ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਲਗਮ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਟਮਾਟ੍ਰ- ਟਮਾਟ੍ਰ ਖਾਣ ਮਗਰੋਂ ਪਾਣੀ ਨ ਪੀਉ, ਤੇਜ਼ਾਬੀ ਅੰਸ਼ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਖਾਂਸੀ ਚ ਕੱਚਾ ਟਮਾਟ੍ਰ ਲੈਣਾ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ। ਪੱਥਰੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਦਰਦ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਦਰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ, ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਣ, ਜਿਗਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਉਣ ਚ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਚ ਇਸਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਸ਼ੂਗਰ- ਟਮਾਟ੍ਰ ਦੀ ਖਟਿਆਈ ਨਾਲ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਘੱਟਦੀ ਹੈ। ਕੀੜੇ- ਭੁੱਖੇ ਪੇਟ, ਟਮਾਟ੍ਰ, ਕਾਲੀਮਿਰਚ, ਨਮਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਚਮੜੀ- ਕੱਚਾ ਟਮਾਟ੍ਰ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚਮੜੀ ਦੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਗਰਮੀ ਚ ਵੀ ਖਾਉ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੀ ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਨਾਂ ਚ ਟਮਾਟ੍ਰ ਪਾ ਕੇ ਖਾਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਸੀਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਰਕਾ:- ਅੰਗੂਰ ਗੰਨੇ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਸਿਰਕਾ, ਅਚਾਰ ਚਟਨੀ ਆਦਿ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ, ਵੈਦ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਨਾਸ਼ ਲਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਕਬਜ਼ ਕਰਦਾ ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਮਣ ਦਾ ਸਿਰਕਾ ਲਿੱਫ, ਅਫਾਰੇ ਲਈ ਖਾਸ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਨਿੱਕੀ ਅਲਾਇਚੀ:- ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦੀ ਮੂੰਹ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਕੰਠ ਸਾਫ ਕਰਦੀ, ਗੁਰਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ, ਉਲਟੀ ਬੰਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਤੇਜ਼ਪੱਤ੍ਰ:- ਪੱਤੇ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ, ਮਸਾਲੇ ਚ ਵਰਤੀਦੇ ਹਨ, ਤੇਲ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਜਕ ਚ ਤੇਜਪਤ੍ਰ ਕਫ ਬਾਈ ਅਰੁਚਿ ਨਾਸ਼ਕ ਮੰਨਿਆ ਹੈ। ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ।

ਦੁਧਕਲ ਬੂਟੀ ਦਾ ਦੁੱਧ, ਦੱਦ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਇਹ ਧਾਤੁ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ.

ਗੁਲਾਬ:- ਗੁਲਕੰਦ, ਅਰਕ ਇਤਰ ਲਈ ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਖੰਡ:-ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਟਾਫ਼ੀ ਗਲ਼ੀਆਂ ਕੇਕ ਮਿੱਠੀ ਬਰਫ਼ੀ ਆਦਿ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਲ ਖੰਡ ਜੂਸ ਆਦਿ ਮਿੱਠੇ ਦੀ ਕੁਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ੂਗਰ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।ਖੰਡ ਚ ਕੋਈ ਭੀ ਵਿਟਾਮਨ ਨਹੀਂ,ਅਸੀਂ ਖੰਡ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ ਲਿਆ ਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਲਾ ਰਹੇ ਹਾਂ।ਇਹ ਮਿੱਠੀ ਜ਼ਹਿਰ ਹੈ।ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।ਕਲੀ ਚੂਨਾ ਤੇਜ਼ਾਬ ਹੱਡਾਂ ਦਾ ਰਸ ਖੰਡ ਚ ਪਾ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਤੇ ਅਨੇਕਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ,ਤੇ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ,ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਕਰਕੇ ਨਿਕਾਰੇ ਹੋ ਕੇ ਦੁੱਖ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ।

ਗੁੜ:-ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ,ਆਪਣਾ ਕਮਾਦ ਬੀਜੋ,ਘਰ ਦਾ ਗੁੜ ਬਣਾਉ,ਮਿੱਠਾ ਸੋਢਾ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।ਗਰਦ ਚ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ ਗੁੜ ਖਾਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੌਂਫ,ਮੇਥੀ ਦੇਸੀ ਘਿਉ,ਬਦਾਮ ਅਜਵੈਣ ਚਿਰੌਂਜੀ ਮਨੱਕਾਂ ਆਦਿ ਪਾ ਕੇ ਗੁੜ ਦੇ ਲੱਡੂ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਇਸ ਕਰਕੇ ਅਪਣੇ ਘਰ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੋ।ਅੱਖ ਦੁਖੇ ਸ਼ੂਗਰ ਫੋੜੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਗੁੜ ਨਹੀ ਖਾਣਾ,ਗੁੜ ਖਾ ਕੇ ਕੁਰਲੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।ਗੁੜ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਥੱਲੇ ਰੱਖੋਂ,ਪਾਣੀ ਦਾ ਛਿੱਟਾ ਮਾਰੋ,ਮੈਲ਼ ਥੱਲੇ ਬੈਠੇ ਤਾਂ ਨਿਤਾਰ ਕੇ ਵਰਤੋ।ਖੰਡ ਨਾਲੋਂ ਸੁਆਦ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੇਥੇ:-ਅਤਿਅੰਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੇ ਹਨ,ਪੰਜੀਰੀ ਚ ਮੇਥੇ ਪੌਣਾ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਸੀ,ਸਿਆਲਾਂ ਚ ਮੇਥੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।ਵਾਈ ਰਸ਼ਸੇ ਖੰਘ ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਹਰੇ ਮੇਥੇ ਘਰ ਬੀਜੋ ,ਠੰਢ ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਤ ਹੀ ਵਰਤੋ।ਮੇਥੇ ਪੀਸ ਕੇ ਘਿਉ ਚ ਤੜਕ ਕੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ,ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਚ ਪਾਏ ਜਾਣ।ਜੇ ਦਾਲ਼ ਭਾਜੀ ਕੱਚੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕੁੜੱਤਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਸੋ ਸਰਦੀ ਚ ਮੇਥਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।ਹਾਲ਼ੋ:-ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ,ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਤੋਂ ਇਸ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ:-ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਅਲਰਜੀ ਦਮਾਂ ਖੰਘ ਆਦਿ ਅਨੇਕ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ,ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤੋ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣੇ ਕਰਕੇ ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਰਤੋ।ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਆਮ ਹੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਨਿਰੀ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਪੀਸ ਕੇ ਰੱਖੋਂ,ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤੋ,ਦਾਲ ਸਬਜ਼ੀ ਚ ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਘੱਟ ਪਾਉ,ਮਗਰੋਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਰ ਪਾ ਲਵੋ।ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਧ ਖਾਣ ਨਾਲ,ਪੇਟ ਗੈਸ ਬਵਾਸੀਰ ਬਲੱਡ ਪਰੈਸਰ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਰੋਗ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।ਲੂਣ ਮਿਰਚ ਵੱਧ ਖਾਣਾ ਤਮੋਂ ਗੁਣ ਹੈ।

ਤਬਾਸ਼ੀਰ:- ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇ ਕੇ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਤੋਂ ਹੋਈ ਕਯ(ਛਰਦਿ), ਖ਼ੂਨੀ ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਾਪ, ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲੇ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੱਥ, ਕਾਹੂ:- ਖੈਰ ਬਿਰਛ ਦੀ ਲਕੜੀਆਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾਕੇ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਇਕ ਪਦਾਰਥ ਰੰਗਣ ਦੇ ਕੰਮ ਭੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਙੁ:- ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ. ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਫ ਬਾਦੀ ਨਾਸ਼ਕ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਪੇਟ ਕੀੜੇ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਨੂੰ ਦਾਲ, ਭਾਜੀ ਬੜੀਆਂ, ਮਾਂਹਾਂ ਦੇ ਵੜੇ ਆਦਿ ਚ ਮਸਾਲੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਭੀ ਪੌਂਦੇ ਹਨ।

ਖ਼ਸ:- ਉਸ਼ੀਰ. ਵੀਰਣਮੂਲ. ਪੰਨ੍ਹੀ ਦੀ ਜੜ, ਵੱਡੀ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੀ ਹੈ. ਇਤਰ ਬਣਦਾ ਹੈ.ਤਸੀਰ ਸਰਦ. ਸਿਰ ਪੀੜ ਤਾਪ ਦਾਹ, ਵਮਨ ਉਲਟੀ (ਕ਼ਯ) ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ) ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ:- ਜਾਯਫਲ ਦੇ ਉੱਪਰਲਾ ਛਿਲਕਾ, ਬਹੁਤ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਪੁਲਾਉ ਆਦਿ ਭੋਜਨਾਂ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ . ਜਾਵਿਤ੍ਰੀ ਕਫ, ਪੇਟ ਦੇ ਕੀੜੇ, ਖਾਂਸੀ, ਵਮਨ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਾਉਂਦੀ . ਪੱਠਿਆਂ ਚ ਫੁਰਤੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ. ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀ .ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਰਿਹਮ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ) ਬਕਾਇਣ ਦੇ ਫਲ ਬਵਾਸੀਰ ਦੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਜ:- ਦਾਲਚੀਨੀ ਜਾਤਿ ਦਾ ਬਿਰਛ,ਮਾਲਾਬਾਰ.ਪੂਰਵ ਬੰਗਾਲ ਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਪੱਤੇ ਦਾ ਨਾਮ ਤੇਜਪਤ੍ਰ ਹੈ. ਤਜ ਦਾ ਇਤਰ ਭੀ ਉੱਤਮ, ਛਿੱਲ ਪੱਤੇ ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦੇ ਹਨ, ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ. ਰੀਹ ਸੋਜ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਨਜ਼ਲੇ ਨੂੰ ਦਬਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਸਿਰਕੇ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕੀਤਾ, ਪੀੜ ਸੋਜ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਤਬਾਸ਼ੀਰ:- ਵੰਸ਼ ਲੋਚਨ ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਜਿਗਰ ਦੇ ਰੋਗ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਪਿੱਤ ਤੋਂ ਹੋਈ ਕਯ (ਛਰਦਿ) ਅਤੇ ਖ਼ੂਨੀ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਗਰਮੀ ਦੇ ਤਾਪ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਮਰੂਆ:- ਤੁਲਸੀ ਜਾਤਿ ਦਾ ਪੌਦਾ, ਅਨੇਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਚਟਨੀ ਚ ਵਰਤੀਦਾ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਤਰ. ਸੂਲ ਗਠੀਆ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ.

ਤੁਲਸੀ ਮਰੂਏ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪੌਦਾ, ਪੱਤੇ ਕਫ ਨਾਸ਼ਕ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ. ਵੈਦ ਤਪ ਆਦਿਕ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਚ ਤੁਲਸੀ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ, ਦੁੱਧ ਮਿੱਠਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣ ਨਾਲ਼, ਮੇਧੇ ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋਂਦੇ ਹਨ)ਬਚ ਵਚਾ- ਦਵਾਈ ਜੋ ਪਟੇਰ ਦੀ ਜੜ ਹੈ।ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਬਲਗਮ ਘਟਾਉਂਦੀ, ਕਾਮ ਸ਼ਕਤਿ ਵਧਉਂਦੀ ਹੈ. ਤੋਤਲਾਪਨ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਅਧਰੰਗ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ, ਦੰਦਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਚ ਵਰਤਣੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ)ਈਸਬਗੋਲ:- ਦਵਾਈ ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ. ਮਰੋੜੇ ਹਟਾਉਂਦੀ, ਅੰਤੜੀ ਨੂੰ ਮੁਲਾਇਮ ਕਰਦੀ ਹੈ)ਧਤੂਰਾ:- ਜ਼ਹਰੀਲਾ ਪੌਦਾ,ਵੈਦਕ ਧਤੂਰੇ ਨੂੰ ਦਮੇ ਆਦਿ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਦੇ ਹਨ. ਧਤੂਰਾ ਗਰਮ ਖੁਸ਼ਕ ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁਚਾਣ ਵਾਲਾ ਹੈ.

ਜਮਾਲਗੋਟਾ ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਫਲ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਚੋਂ ਤੇਲ ਕੱਢੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਜੁਲਾਬ ਲਈ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ. ਜਮਾਲਗੋਟਾ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਤੇ ਤਿੱਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਵੈਦਕ ਦੀ ਸਿਖਯਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ. ਇਹ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਰਤੂਬਤ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਕਰਦਾ, ਲਹੂ ਅਤੇ ਖੱਲੜੀ ਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਨਿੰਮ:- ਨਿੰਮ ਦੀਆਂ ੫ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ. ਪੱਤੇ. ਛਿੱਲ. ਫੁੱਲ. ਫਲ ਜੜ. ਵੈਦਕ ਚ ਲਹੂ,ਕਫ ਵਿਕਾਰ ਨਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ. ਗਰਮ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਬਿਦਾਰੀਕੰਦ:- ਜੰਗਲੀ ਬੇਲ ਦੀ ਜੜ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੰਗ ਕੁੱਝ ਲਾਲ ਉੱਪਰ ਲੂੰਆਂ , ਸਰਦ ਤਰ, ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ।

ਰਤਨਜੋਤਿ:- ਬੂਟੀ, ਤਸੀਰ ਗਰਮਤਰ. ਲਿੱਫ, ਪੁਰਾਣੇ ਤਾਪ, ਗਠੀਆ, ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ ਆਦਿ ਰੋਗ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਚਮਕਣ ਵਾਲੀ ਬੂਟੀ, ਜੋ ਪਾਰੇ ਨੂੰ ਇਕੱਠਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਪੰਜਾਬ ਚ ਰਤਨਜੋਤ ਕ੍ਰੀਰਾਂ ਦੀ ਛਾਂ ਹੇਠ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਸਲੂਨਕ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੀ ਲਾਲ ਰੰਗੀ ਹੈ. ਧਾਤੁ ਪੁਸ਼ਟ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਤਰ।

ਕਪੂਰ:- ਇੱਕ ਬ੍ਰਿਛ ਦੇ ਰਸ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਚਿੱਟਾ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ, ਹਵਾ ਚ ਉਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਗ ਚ ਘੀ ਤਰਾਂ ਜਲਦਾ ਹੈ. ਆਰਤੀ ਸਮੇਂ ਜਲਾਉਂਦੇ ਹਨ. ਬਹੁਤ ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ. ਤਸੀਰ ਸਰਦ ਖੁਸ਼ਕ, ਦਿਲ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨਜ਼ਲਾ ਖੰਘ ਹਟਾਉਂਦਾ, ਫੇਫੜੇ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਜਲਨ, ਪਿਆਸ ਬੁਝਾਉਂਦਾ, ਨੀਂਦ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰਸਕਪੂਰ:- ਕਪੂਰ ਜੇਹਾ ਚਿੱਟਾ, ਪਾਰੇ ਤੋਂ ਬਣਾਇਆ ਪਦਾਰਥ, ਤਸੀਰ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦੱਦ ਆਤਸ਼ਕ ਆਦਿ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ, ਦਵਾਈਆਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਰਸਾਯਣਸਾਰ ਚ, ਰਸਕਪੂਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿਧੀ ਇਉਂ ਹੈ- ਲਾਲ ਇੱਟ ਦਾ ਖੋਰਾ, ਸੋਨਾ, ਗੇਰੂ, ਫਟਕੜੀ ਖੜੀਆ ਮਿੱਟੀ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਖਾਰਾ ਲੂਣ, ਵਰਮੀ ਦੀ ਮਿੱਟੀ, ਬਰਤਨ ਰੰਗਣ ਦੀ ਲਾਲ ਮਿੱਟੀ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਿੰਗਰਫ ਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਪਾਰਾ ਲੈਕੇ, ਉਸ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਭ ਨੂੰ ਖਰਲ ਕਰਨਾ, ਫੇਰ ਸਭ ਨੂੰ ੨ ਪਿਆਲਿਆਂ ਚ ਸੰਪੁਟ ਕਰਕੇ, ੪ ਦਿਨ ਬਰਾਬਰ ਅੱਗ ਮਚਾਉਣੀ. ਇਸ ਤਰਾਂ ਇਹ ਰਸ ਸਿੱਧ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਜ਼ਿਮੀਂਕੰਦ- ਸੁਆਦ ਕਸੈਲਾ, ਭੁੱਖ ਲਵਾਉਂਦਾ, ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਰੂਪ ਚ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਕਰੌਂਦਾ:- ਮਿਰਗੀ- ਕਰੌਂਦੇ ਦੇ ੩੦ ਪੱਤੇ ਲੱਸੀ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ੧੫ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ ਵਰਤਣ ਨਾਲ ਮਿਰਗੀ ਪੈਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਰੀਕਾ ਪਿੱਤ ਦੀ ਮਿਰਗੀ ਚ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸਿੱਧ ਹੋਇਆ ਹੈ।

੧. ਪ੍ਰੇਮ ਬੇਨਤੀ:- ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗ੍ਰਿਸਤ ਕਰਨ, ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੱਟੀ ਰੋਕਣ, ਕਬਜ਼, ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੈਠਣ, ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਬੇਹੇ ਠੰਢੇ ਰੁਖੇ ਸੁੱਕੇ ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨ, ਬਦਹਾਜਮਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਮੀਟ ਨਸ਼ੇ ਅੰਡੇ ਵਰਤਣ, ਰੋਟੀ ਕੁਵੇਲੇ ਖਾਣ, ਮੂੰਹ ਢਕ ਕੇ ਸਉਣ, ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਮਰਦ ਰੂਪ ਦੇਖਣ, ਗਮਨ ਕਰਨ, ਗੰਦੀਆਂ ਮੂਵੀਆਂ ਵੇਖਣ, ਗੰਦੇ ਗਾਣੇ ਸੁਨਣ ਗਾਉਣ, ਤਾਸ਼ ਜੂਆ ਖੇਡਣ, ਪਰਾਈ ਨਿੰਦਾ ਕਰਨ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਗ਼ੋਲਕ ਚੁਰਾਉਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਤੇਜ ਤਲ਼ੇ ਪਦਾਰਥ ਛਕਣ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਧਰਤੀ ਰੋਕਣ, ਗੁਰੂ ਘਰ ਜਾ ਕੇ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀਂ ਲੜਨ ਮੁਕੱਦਮੇ ਕਰਕੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਲੱਖਾਂ ਡਾਲਰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨ,ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ,ਤੇਜ਼ ਕੌੜਾ ਅਚਾਰ, ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਪੀਣ,ਪਿਆਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਣ, ਗੰਦੀ ਸਿਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲ਼ਿਆਂ ਕੋਲ਼ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਬੈਠਣ, ਗੰਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਨਣ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਰਾਇਣ ਤੇਲ:- ਅਸਗੰਧ, ਗੰਗੇਰਨ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਬਿਲ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਪਾਠਾ, ਕੰਡਿਆਰੀ ਵਡੀ ਅਤੇ ਛੋਟੀ, ਗੋਖਰੂ, ਅਤਿਬਲਾ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਪੁਨਰਨਵਾ,ਸਜੋਨਾਕ, ਪ੍ਰਸਾਰਿਣੀ, ਅਰਣੀ, ਇਹ ੧੩. ਅੱਧ- ਅੱਧ ਸੇਰ ਪੱਕੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਾ ਦਰੜਾ ਕਰਕੇ ੧ ਮਣ ਚੌਬੀ ਸੇਰ ਪੱਕੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਉਬਾਲਣਾ, ਜਦ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਤਾਰ ਛਾਣ ਕੇ ਉਸ ਚ ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ੪ ਸੇਰ, ਸਤਾਵਰੀ ਦਾ ਰਸ ੪ ਸੇਰ ਅਤੇ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਅੱਠ ਸੇਰ ਮਿਲੌਣਾ. ਇਸ ਚ ਕੁਠ, ਇਲਾਇਚੀ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਨਣ, ਮੂਰਬਾ, ਵਚ, ਜਟਾਮਾਸੀ, ਸੇਂਧਾਲੂਣ, ਅਸੰਗਧ, ਗੰਗੇਰਨ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਰਾਇਸਨ, ਸੌਂਫ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਸਾਲਪਰਣੀ, ਪ੍ਰਿਟਪਰਣੀ, ਮਾਸਪਰਣੀ, ਮੁਦਗਪਰਣੀ, ਤਗਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਤਾਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਕਰਕੇ ਮਿਲੌਣਾ, ਤੇਲ ਮੱਠੀ ਆਂਚ ’ਤੇ ਪਕਾਉਣਾ। ਜਦ ਕੇਵਲ ਤੇਲ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਛਾਣ ਕੇ ਬੋਤਲਾਂ ਚ ਪਾ ਲੈਣਾ। ਇਸ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਜੋੜਾਂ ਦੇ ਦਰਦ, ਵਾਈ ਦੇ ਰੋਗ, ਸੁਸਤੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ:- ਕੁਸ਼ਟ, ਬਵਾਸੀਰ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ, ਪ੍ਰਮੇਹ, ਸ਼ੂਲ, ਭਗੰਦਰ, ਖਾਂਸੀ, ਮ੍ਰਿਗੀ, ਮੰਦਾਗਨਿ, ਦਮਾ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਨਾਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਸੁੰਢ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ਚਵ, ਪਿੱਪਲਾਮੂਲ, ਚਿੱਤੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਸਰ੍ਹੋਂ, ਅਜਮੋਦ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਰੇਣੂਕਾ, ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ, ਪਾਢਲ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ, ਗਜਪਿੱਪਲ, ਕੜੂ, ਅਤੀਸ, ਭਰੰਗੀ, ਬਚ, ਮੂਰਵਾ, ਇਹ ਵੀਹ ਦਵਾਈਆਂ ੪ ਚਾਰ ਮਾਸ਼ੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਦੁਗਣਾ ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਲੈਕੇ ਚੰਗੀ ਤ੍ਰਾਂ ਸਭਨੂੰ ਕੁੱਟਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਚੂਰਨ ਬਣਾਉਣਾ. ਇਸ ਚੂਰਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ੁੱਧ ਗੁੱਗਲ ਲੈਕੇ ਖਰਲ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਹਣੀ. ਗੁੱਗਲ ਨੂੰ ਲੇਸਦਾਰ ਕਰਕੇ ਚੂਰਣ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ, ਫੇਰ ਬੰਗ, ਰੂਪਰਸ, ਨਾਗੇਸ਼੍ਵਰ, ਸਾਰ,ਅਭਰਕ, ਮੰਡੂਰ, ਸੰਦੂਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ੭ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਭਸਮ ੪ ਚਾਰ ਤੋਲੇ ਲੈਕੇ ਗੁੱਗਲ ਚ ਮਿਲਾ ਦੇਣੀ. ਜਦ ਸਭ ਚੀਜਾਂ ਇੱਕ ਜਾਨ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ੧ ਇੱਕ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਚਿਕਨੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣੀਆਂ।

ਤਾਪ:- ਅਯੋਗ ਅਹਾਰ ਵਿਹਾਰ ਤੋਂ ਕੋਠੇ ਦੀ ਅਗਨਿ ਲਹੂ ਨੂੰ ਤਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਮਨ ਤਪਣਾ ਤਾਪ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਡਾਕਟ੍ਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੌਸਮ ਰੋਗੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ। ੧.ਉਸਨਤਾਪ- ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਤਾਪ, ਜਿਗਰ ਚ ਖ਼ਰਾਬੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਮਰਯਾਦਾ ਲੰਘ ਕੇ, ਲਹੂ ਚ ਜੋਸ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਖ਼ੂਨ ਤਪ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਚ ਦਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ, ਮੂੰਹ ਕੰਠ ਨੱਕ ਚ ਸੋਜ, ਜਲਨ ਨਾਲ ਖੁਸ਼ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀਅ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਕੌੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਰੰਗ ਬਹੁਤ ਪੀਲ਼ਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਸਿਰਪੀੜ ਹੁੰਦੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਸੁਸਤੀ ਬੇਚੈਨੀ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ, ਅਵਾਸੀਆਂ ਔਣੀਆਂ, ਦਿਲ ਹਰਕਤ ਕਾਹਲੀ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ, ਹੱਡਭੰਨਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਬਜ਼ ਹਟਾਉ, ਫੇਰ ਕੜੂ, ਨਾਗਰ ਮੋਥਾ, ਇੰਦ੍ਰ ਜੌਂ, ਕਾਯਫਲ, ਪਾਠਾ, ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਸਭ ਬਰੋਬਰ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਪਾਉ ਭਰ ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲ ਲਈਏ, ਜਦ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ੧ ਤੋਲਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਣਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਲੌਣ ਤੋਂ ਉਸਨਤਾਪ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਥਵਾ- ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਬਾਂਸਾ, ਕੜੂ, ਚਰਾਇਤਾ, ਧਨੀਆਂ, ਮਹਿੰਦੀ, ਇੱਕੋ ਜਿਤਨੀਆਂ ਕੁੱਟਕੇ ਸਵਾ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਪਾਉ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਤੋਲਾ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਾਣਕੇ, ਪਿਔਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉਸਨਤਾਪ ਚ

ਸ਼ਰਬਤ ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ, ਸ਼ਰਬਤ ਇਮਲੀ, ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫਸ਼ਾ, ਸ਼ਰਬਤ ਨੀਲੋਫਰ ਹੱਛੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ, ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ, ਗਰਮ ਅਚਾਰ ਸ਼ਰਾਬ, ਕਾਮ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਏ।)੨.ਅਠਵਾੜਾ ਤਾਪ:- ੧ ਦਿਨ ਜ਼ੋਰ ਦਾ, ਛੀ ਦਿਨ ਬੇਮਲੂਮ। ਕਦੇ ਛੀ ਦਿਨ ਜ਼ੋਰ ਦਾ, ੧ ਦਿਨ ਬੇਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ੧ ਤੋਲਾ, ਲੌਂਗ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਭ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਸਤਾਈ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ੧ ਪੁੜੀ ਸਵੇਰੇ, ੧ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ, ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਛਕਾਉਣੀ। ਮਲੱਠੀ ਪਟੋਲਪਤ੍ਰ ਕੜੂ, ਅੰਬ ਗਿਰੂ, ਹਰੜ ਛਿੱਲ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ, ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ਪਿਔਣਾ। ਚਰਾਇਤਾ ਨਿੰਮ ਕੜੂ ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਗਲੋ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਦੇਣਾ। ਖਸਰੇ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਤਾਪ ਭੀ ਅਠਵਾੜਾ ਤਾਪ ਕਹੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।੩.ਕਾਂਬੇ ਦਾ ਤਾਪ:- ਕਾਰਣ- ਗੰਦੀ ਸੜੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਮੱਛਰ ਲੜਨਾ, ਸਲ੍ਹਾਬੇ ਚ ਸੌਣਾ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਰੱਖਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲ ਜਮਾ ਹੋਣੀ। ਉਪਾਉ:- ਰੋਟੀ ਛੱਡਕੇ, ਪੰਜ ਡੰਗ ਗਊ ਦਾ ਕੋਸਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਸੰਗਤਰੇ ਆਦਿ ਫਲ ਖਾਣੇ। ਨਸਾਦਰ ੧ ਤੋਲਾ, ਨੂਣ ੬ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਮਾਸੇ ੨ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾਕੇ, ੩ ਜਾਂ ੪ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀਆਂ।ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤੇ ੫ ਤੋਲੇ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਕੇ ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਨ ਚ ੫ ਵਾਰ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਨਾਲ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਸੇ ਮਾਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਜਲ ਨਾਲ ੩ ਵਾਰ ਛਕਣੀਆਂ।ਕਾਂਬੇ ਦਾ ਤਾਪ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੁਨੀਨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤੋ,ਫੇਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ) ੪.ਸੂਖਾ ਜ੍ਵਰ ਤਾਪ ਦੇ ਕਾਰਣ:- ਅਪਣੀ ਤਾਕਤੋਂ ਵਧ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਭੁੱਖ ਤੇਹ ਨੀਂਦ ਆਦਿ ਦਾ ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਨਸ਼ੇ ਵਰਤਣੇ, ਚਿੰਤਾ ਭੈ ਕ੍ਰੋਧ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖੇ ਤਿਹਾਏ ਰਹਿਣਾ, ਰੁੱਖੇ ਸੁੱਕੇ ਗਲ਼ੇ ਸੜੇ ਤਲੇ ਬੇਹੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੱਟੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਤਰਾਵਤ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿਣੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੀ ਤੁਚਾ ਰੁੱਖੀ, ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਣੇ, ਸਿਰ ਭਾਰੀ ਹੋਣਾ, ਮੱਠਾ ੨ ਤਾਪ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ, ਜੇ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਪਦਿੱਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਦਾਰਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ੨ ਤੋਲੇ, ਮਘਾਂ ੪ ਤੋਲੇ, ਬੰਸਲੋਚਨ ੮ ਤੋਲੇ, ਮਿਸ਼ਰੀ ੧੬ ਤੋਲੇ, ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਦੁਗਣਾ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ੩ ਗੁਣਾਂ ਘੀ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਚ, ੩ ਵਾਰ ਚਟਾਉਣਾ, ਖਾਣ ਲਈ ਹਲਕੇ ਤਰ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣੇ। ਗਊ ਬੱਕਰੀ ਦੁੱਧ, ਚਾਵਲ ਪਾਲਕ ਆਦਿ ਭੋਜਨ ਉੱਤਮ ਹਨ।) ੫.ਚੌਥਾਯਾ ਤਾਪ:- ੧ ਦਿਨ ਹੋ ਕੇ, ੨ ਦਿਨ ਗੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ੨ ਦਿਨ ਹੋ ਕੇ ਚੌਥੇ ਦਿਨ ਗੁਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਮੂਲੀ ਤਾਪ ਪਿੱਛੋਂ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਬਦਪ੍ਰਹੇਜੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਣ ਭੀ ਮਲੇਰੀਏ ਦਾ ਅਸਰ ਹੈ. ਇਹ ਤਾਪ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੈ. ਜੇ ਇਸ ਚ ਯਰਕਾਨ, ਖ਼ੂਨੀ ਖਾਂਸੀ ਆਦਿਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਣ, ਤਾਂ ਭਯੰਕਰ ਰੋਗ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਪ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਸਰਦੀ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਤਰਨ ਵੇਲੇ ਤ੍ਰੇਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ. ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਛੀ ਰੱਤੀ, ਖੰਡ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੇਣੀਆਂ। ਕੁਨੀਨ ੩ ਵਾਰ ੫ ਪੰਜ ਗ੍ਰੇਨ ਖਵਾਉਣੀ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਦਿਨ ਚ, ੪ ਵਾਰ, ੪ ਚਾਰ ਛਕਾਉਣੇ। ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ੧ ਤੋਲਾ ਗੁੜ, ਤਾਪ ਦੀ ਵਾਰੀ ਤੋਂ ੧ ਘੰਟਾ ਪਹਿਲਾਂ ਖਵਾਉਣਾ। ਸੱਤ ਦਿਨ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨੂੰ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨ ਖਵਾਉਣਾ। ਸੁੰਢ, ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਕੁਟਕੀ, ਚਰਾਇਤਾ, ਲਾਲ ਚੰਦਨ, ਔਲੇ, ਗਿਲੋ, ਸਭ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਪਿਔਣੇ) ੬.ਡੇਢਮਾਸੀਆ ਤਾਪ ਡੇਢ ਮਹੀਨਾ ਨਿਰੰਤਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਡੇਢ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੌਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ ਤੇਈਏ ਚੌਥਾਏ ਤਾਪ ਵਾਲਾ ਹੈ। ੭.ਤੇਈਆ ਤਾਪ ੧ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਨਹੀਂ, ਫੇਰ ਤੀਜੇ ਦਿਨ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਕਾਂਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਲੇਰੀਏ ਕਿਸਮ ਦਾ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ। ਕਫ ਤੇ ਪਿੱਤ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲੋਂ ਤਿਹੱਡੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ. ਵਾਤ ਅਤੇ ਕਫ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ. ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਵਾਲਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ ਚੌਥਾਏ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ, ਪਰ ਕੁਨੀਨ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਇਸ ਤਾਪ ਚ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ.ਕੁਟਕੀ ਦਾ ਚੂਰਣ, ਨਿੰਮ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਗਿਲੋ, ਚਰਾਇਤੇ ਅਤੇ ਧਨੀਏ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ,ਪੁਠਕੰਡੇ ਦੇ ਢਾਈ ਪੱਤੇ, ਸੁਦਰਸ਼ਨ ਚੂਰਨ ਆਦਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਤੇਈਆ ਤਾਪ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਬਜ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹਲਕਾ

ਜੁਲਾਬ ਦੇਵੋ। ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਮੂੰਗੀ ਪਾਲਕ ਚੌਲ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਗਿਜਾ, ਪੀਣ ਨੂੰ ਨਿਰਮਲ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲਿਆ ਦੇਵੋ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਸੁੱਛ ਪੌਣ ਚ ਰੱਖੋ। ਕਈ ਲੋਕ ਤੇਈਆ ਤਾਪ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਜੰਤ੍ਰ ਮੰਤ੍ਰ ਟੂਣੇ ਆਦਿ ਭੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਕੇਵਲ ਅਗਜਾਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ। ੮. ਪੀਤਜ੍ਵਰ, ਜ਼ਰਦ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਦੇਖੋ ਉਸਨ ਤਾਪ ਤੇ ਯਰਕਾਨ।੯. ਬੀਸਾਯਾ ਤਾਪ, ਆਂਤ੍ਰਜ੍ਵਰ ਤੋਰਕੀ ਤਾਪ, ਪਾਣੀਝਾਰਾ:- ਜੋ ਚੌਥਾਏ ਤੇਈਏ ਵਾਂਙ ਵੀਹ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਆਵੇ ਜਾਂ ੨੦ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਰਹੇ, ਆਂਦ ਚ ਸੜੇ ਬੁਸੇ ਪਦਾਰਥ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਤੜੀ ਚ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ, ਕਦੇ ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਪਸਲੀ ਦੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਕਾਇਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਦਬੂਦਾਰ ਮਲ ਦਸਤਾਂ ਨਾਲ ਝੜਦੀ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਅਨਾਜ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਕੇਵਲ ਦੁੱਧ ਦੇਵੋ। ਅਰਕ ਬੇਦ ਮੁਸ਼ਕ ਅਰਕ ਗਾਉਜੁਬਾਨ ਪਿਔਣਾ, ਮੰਜੇ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਵਸਤ੍ਰ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣੀ, ਸੁੱਛ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦਾ ਪਾਸ ਰੱਖਣਾ, ਫਲਾਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ, ਧਨੀਆ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਕਪੂਰ, ਸਿਰਕਾ, ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁੰਘਾਉਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ- ਵੰਸਲੋਚਨ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਸਤ ਗਿਲੋ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਕੌਲਡੋਡੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਮਿਸ਼ਰੀ,ਇਹ ਸਭ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਸੁੱਚੇ ਸਿੱਪ ਤੇ ਅਭਰਕ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਹਿਰਵਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮੋਤੀ ਅਣਵਿੱਧ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ੧ ਤੋਲਾ ਰੂਹ ਕੇਉੜੇ ਚ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਮਿਲੌਣੇ, ਸਵਾ ਤੋਲਾ ਸਾਬਤ ਅਤੇ ਸਾਫ਼ ਖ਼ੂਬਕਲਾਂ ਸਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ੬੨ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ। ਜੁਆਨ ਨੂੰ ੪ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ੩ ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗਉਜੁਬਾਨ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਦੇਣੀਆਂ।

ਵਿਖਮਜੂਰ:- ਤਾਪ ਦੇ ਔਣ ਦਾ ਕੋਈ ਖ਼ਾਸ ਵੇਲਾ ਨਹੀਂ. ਕਦੇ ਕਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਕਦੇ ਬਹੁਤ. ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ. ਕਿਸੇ ਮਾਮੂਲੀ ਤਾਪ ਦੇ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤੋਂ, ਤਾਪ ਪਿੱਛੋਂ ਤੇਜ਼ ਕੌੜੇ ਤਲੇ ਮਸਾਲੇ ਛਕਣ ਤੋਂ ਕੁਪੱਥ ਕਰਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣ ਤੋਂ, ਮਰੀਜ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਪੁਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਰ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਵਿਖਮਜੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਤੇਈਆ ਚੌਥਾਇਆ ਆਦਿ ਸਾਰੇ ਤਾਪ ਵਿਖਮਜੂਰ ਗਿਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਿੱਤ:- ਪਿੱਤ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਗਰਮੀ ਰੂਪ ਹੈ, ਅਸਲੀ ਹਾਲਤ ਚ ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਰੱਖਯਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਵਿਗੜਿਆ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਪਤਲਾ (ਦ੍ਰਵ) ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਹੈ, ਇਹ ਸ਼ੀਰ ਤੋਂ ਮੈਲ, ਲਹੂ ਦੀ ਜਹਿਰ ਖਾਰਜ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਤ ਦੇ ੫ ਰੂਪ ਹਨ- (ੳ) ਆਲੋਚਕ- ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਚ ਨਿਵਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਅੱਖਾਂ ਚ ਇਸ ਦੀ ਚਮਕ ਹੈ. ਇਹ ਰੂਪ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਦਾ ਹੈ।(ਅ) ਰੰਜਕ- ਜਿਗਰ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਭੋਜਨ ਦਾ ਰਸ, ਜੋ ਲਹੂ ਬਣਨ ਲਈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਉਸ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ੲ)ਸਾਧਕ- ਹਿਰਦੇ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਬੁੱਧਿ, ਸਿਮ੍ਰਿਤਿ ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਸ) ਪਾਚਕ- ਇਹ ਮੇਧੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਇਹ ਗਿਜਾ ਪਚਾਉਂਦਾ, ਮੈਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਰਸ ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਅਤੇ ਦੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜਦਾ ਹੈ, ਜਠਰਾਗਨਿ ਦੇ ਬਲ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। (ਹ) ਭ੍ਰਾਜਕ- ਇਹ ਖੱਲੜੀ ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਸ਼ੋਭ ਚਮਕ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਨੇਤ੍ਰ ਲਾਲ ਪੀਲੇ, ਮੂਤ੍ਰ ਬਹੁਤ ਪੀਲਾ, ਮੂੰਹ ਦਾ ਸੁਆਦ ਖੱਟਾ, ਭਸ ਡਕਾਰ, ਕ੍ਰੋਧ, ਦਾਹ, ਅੱਖਾਂ ਅੱਗੇ ਹਨੇਰਾ, ਸ਼ੀਰ ਤਪਣਾ, ਬਦਬੂਦਾਰ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਆਦਿ ਚਾਲੀ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੱਤ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਸਨਤਾਪ ਯਰਕਾਨ ਚ ਦੱਸੇ ਉਪਾਅ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨੀ, ਦੁੱਧ ਚਉਲ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ,ਗੋਕੇ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ਈਸਬਗੋਲ ਸਤ, ੬ ਮਾਸੇ ਲੈਣਾ, ਚੰਦਨ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਵਰਤਣੇ, ਸਰਦ ਤਰ ਸੱਜਰੇ ਫਲ ਖਾਣੇ, ਨਿਰਮਲ ਸੀਤਲ ਜਲ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਵਟਣਾ ਮਲਕੇ ਮੈਲ ਦੂਰ ਕਰਨੀ ਆਦਿ। ਦੂਜੀ ਪਿੱਤ:- ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗਰਮੀ ਚ ਤੁਚਾ ’ਤੇ ਬ੍ਰੀਕ ਫੁਨਸੀਆਂ ਭੀ ਪਿੱਤ ਹਨ। ਵਟਣੇ ਚੰਦਨ ਆਦਿ ਲੇਪ ਅਰ ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਉਥਾਰਾ:- ਦਾੱਬਾ ਰੋਗ ਮੇਧੇ ਚ ਬੋਝ, ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸੁੱਤੇ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛਾਤੀ ਤੇ ਬੋਝ ਆ ਪਿਆ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੱਬ ਲਿਆ, ਸਾਹ ਰੁਕਦਾ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਡਰਕੇ ਬਰੜਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਥਾਰੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਵੀ

(ਨਿਸੋਥ) ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਕੇ, ਦਿਲ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਹਾਜਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ. ੨ ਮਾਸੇ ਮਸਤਗੀ, ੨ ਮਾਸੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪੀਹਕੇ, ਗਾਂ ਬੱਕਰੀ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਇਹ ਫੱਕੀ, ਬਾਦਾਮ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਨਾਲ ਭੀ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ. ਰਾਤ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਹਰੜ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ. ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਲਾ ਕੇ ਔਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ. ਸੰਗਤਰੇ ਅੰਗੂਰ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਫ਼ਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਅੱਛਾ ਹੈ। ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੂੰਗੀ ਦਾਲ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ, ਮਾਸ ਗੁੜ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਮੈਥੁਨ ਭੈ ਕ੍ਰੋਧ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚਾਹੀਏ।

ਪਾਗਲਪਣਾ- ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਡੋਡੇ ਅਫ਼ੀਮ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਵਰਤਣ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣ, ਚਿੰਤਾ ਕ੍ਰੋਧ ਸ਼ੋਕ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ ਕਦੇ ਬਵਾਸੀਰ ਦਾ ਲਹੂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਕੱਚਾ ਪਾਰਾ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ, ਮਾਲੀ ਨੁਕਸਾਨ ਤੋਂ, ਸਭਾ ਚ ਅਪਮਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਗਰਮੀ ਖੁਸ਼ਕੀ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਤੋਂ ਪਾਗਲਪਣਾ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਰੋਗੀ ਬਕਵਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਰਮ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਹੱਸਦਾ ਤੇ ਕਦੇ ਰੋਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਦਾ ਅਦਬ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰੋਗ ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਖਬਰ ਲਈ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਿਆਣੇ ਵੈਦ ਦਾ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਰੋਗ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਔਖਾ ਹਟਦਾ ਹੈ। ਉਨਮਾਦੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚਿੜਾਉਣਾ ਛੇੜਨਾ ਹੱਛਾ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਪਾਸ ਪ੍ਰੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਤਾਂ, ਰਾਗ ਅਨੰਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਲ ਹੋਣੇ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ ਮਲਾਈ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਹਲਕੇ ਫਲ ਹਲਕੀ ਗਿਜਾ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਬਦਾਮ ਇਲਾਇਚੀ ਕੱਦੂ ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ਼ ਘੋਟ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ਰਦਾਈ ਦੇਣੀ ਹੱਛੀ ਹੈ। ਮੱਥੇ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦਾ ਲੇਪ, ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਦੀ ਸਿਰ ’ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਦਲ ਅਨਾਰ ਨਿੰਬੂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਬਚ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੩ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ ਚਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਹੈ.ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਏ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ।

ਸਿਰੜ:- ਝੱਲਾਪਨ. ਉਨਮਾਦ ਦਾ ਇਕ ਭੇਦ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਦੁੱਧ, ਬਦਾਮਾ ਦੀ ਸਰਦਾਈ, ਸੰਦਲ ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਸ਼ਰਬਤ, ਅਧਰਿੜਕ, ਸੰਗਤਰੇ, ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਫਲ ਵਰਤਣੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ.ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਫੁੱਲਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਚ ਫਿਰਨਾ, ਨਦੀ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਕਿਨਾਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਖਾਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ.ਸਿਰ ’ਤੇ ਕੱਦੂ, ਕਾਹੂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲਨਾ, ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਸਿਰੜੀ ਨੂੰ ਬ੍ਰਾਹਮੀਘ੍ਰਿਤ ਦਾ ਸੇਵਨ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਘੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜੁਗਤੀ:- ਘੀ ੪ ਸੇਰ, ਬ੍ਰਾਹਮੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਰਸ ਸੋਲਾਂ ਸੇਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕੜਾਹੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹੇ, ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਬਣਾ ਕੇ ਵਿੱਚ ਪਾਵੇ. ਬ੍ਰਹਮੀ ਬੂਟੀ, ਬਚ, ਜਵਾਹਾਂ,ਧਮਾਹਾ, ਕੁਠ, ਸੰਖਾਹੋਲੀ, ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ੧ ਸੇਰ ਨੁਗਦਾ ਤਿਆਰ ਕਰੇ. ਜਦ ਸਾਰਾ ਰਸ ਜਲ ਕੇ ਘੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਣਕੇ ਸਾਫ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖੇ.ਇਹ ਬ੍ਰਾਹਮੀਘ੍ਰਿਤ ੧ ਤੋਲੇ ਤੋਂ ੪ ਤੋਲੇ ਤੀਕ ਉਮਰ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਨਿੱਤ ਖਾਵੇ।

ਦਹਲ:- ਹੌਲਦਿਲ. ਦਿਲ ਧੜਕਣਾ. ਹਰ ਵੇਲੇ ਡਰ ਬਣਿਆ ਰਹਿਣਾ. ਅਚਾਨਕ ਚੌਂਕ ਉਠਣਾ. ਇਹ ਉਨਮਾਦ ਰੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਰੂਪ ਹੈ. ਕਾਰਣ- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਦਿਮਾਗੀ ਮਿਹਨਤ,ਰੰਜ, ਡਰ, ਵਾਉਗੋਲਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਭੰਗ ਚੜਸ ਤਮਾਕੂ ਕੌਫ਼ੀ ਚਾਹ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ, ਬਹੁਤ ਥਕਾਣ ਅਤੇ ਬਵਾਸੀਰ ਰੋਗ ਆਦਿ. ਦਹਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ, ਛੇਤੀ ਹਜਮ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ, ਫਲ ਮੁਰੱਬੇ ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ ਮਲਾਈ ਆਦਿ ਦੇਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ. ਸ਼ਰਬਤ ਅਨਾਰ ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ ਪਿਔਣੇ ਲੋੜੀਏ. ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਿੱਤ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰੱਖਣ ਦੇ ਉਪਾਉ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ. ਉਨਮਾਦ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦਹਿਲ ਦੂਰ ਕਰਦੀ ਹੈ. ੩. ਖੋਟੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭੀ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਦੰਡ ਮਿਲੇ, ਦਹਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਹੈ,ਕੁਕਰਮ ਤਿਆਗੋ ਸਦਾਚਾਰੀ ਹੋਵੋ.

ਉਦਰਰੋਗ:- ਹਜ਼ਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟਣ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਅਨੰਤ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਆਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕੋਈ ਐਸੀ ਬੀਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਜੋ ਮੇਧੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਨ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਖਾਣ

ਤੋਂ, ਕੁਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਪਸੀਨਾ ਰੁਕਣ ਤੋਂ, ਭੁੱਖ ਵੇਲੇ ਪੀਣ, ਪਿਆਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਅਫਾਰਾ ਹੁੰਦਾ, ਗੰਦੇ ਡਕਾਰ ਆਉਂਦੇ, ਦੁਰਗੰਧ ਭਰੀ ਹਵਾ ਸਰਦੀ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ, ਕਲੇਜੇ 'ਤੇ ਜਲਨ ਰਹਿੰਦੀ, ਮੱਥਾ ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਦਰ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਇਰੰਡ ਤੇਲ ਅਥਵਾ ਮਾਲਕੰਗਣੀ ਤੇਲ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ) ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ, ਸੁਹਾਗਾ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਸੰਖ ਦੀ ਸੁਆਹ, ੪ ਚਾਰ ਮਾਸ਼ੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੂਰਨ ਕਰਕੇ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ੩ ਮਾਸੇ ਖਾਣਾ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ. ਉਦਰ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੱਠੀ ਦੇ ਚੌਲ ਜੌਂ ਮੂੰਗੀ ਗਊ ਦਾ ਦੁੱਧ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਕਰੇਲਾ ਵਰਤਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਨਾਰਾਯਣ ਚੂਰਣ– ਉਦਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਹਰੜ ਬਹੇੜਾ ਔਲ਼ਾ, ਮਘਾਂ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਸੁੰਢ, ਜੀਰਾ, ਹਾਊਬੇਰ, ਬਚ, ਜਵਾਇਣ, ਪਿੱਪਲਾ ਮੂਲ, ਸੌਂਫ, ਬਨ ਤੁਲਸੀ, ਅਜਮੋਦ, ਕਚੂਰ, ਧਨੀਆ, ਵਾਇਵੜਿੰਗ, ਕਲੌਂਜੀ, ਪੁਹਕਰਮੂਲ, ਸੱਜੀਖਾਰ, ਜੌਂਖਾਰ, ਸੇਂਧਾ, ਸਾਂਭਰ, ਸੌਂਚਰ, ਬਿੜ ਅਤੇ ਸਮੁੰਦ੍ਰੀ ਲੂਣ, ਕੁੱਠ, ਇਹ ਅਠਾਈ ਦਵਾਈਆਂ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟਣੀਆਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਚ ਕੌੜਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ ੨ ਤੋਲੇ, ਨਿਸੋਥ ੩ ਤੋਲੇ, ਦੰਤੀ ੩ ਤੋਲੇ, ਪੀਲਾ ਥੋਹਰ ੪ ਤੋਲੇ, ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਟ ਛਾਣਕੇ ਮਿਲੌਣੇ। ਇਹ ਚੂਰਣ ਬਲ ਉਮਰ ਅਨੁਸਾਰ ੨ ਮਾਸੇ ਤੋਂ ੪ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਲੋਦਰ, ਲਿੱਫ, ਵਾਯੂਗੋਲਾ, ਆਦਿ ਭੀ ਉਦਰ ਰੋਗ ਸੱਦੀਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਨਾਰਾਯਣ ਚੂਰਣ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਪਕਲੂਤ ਵਾਊਗੋਲਾ:- ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ, ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਹੈ. ਕੁਲੱਛਣ:- ਬੁੱਲਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ– ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਗੇਰੂ ਅਤੇ ਸਫੇਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਹਲਦੀਆਂ, ਮਜੀਠ, ਪਤੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਗਜਕੇਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।

ਉਮਰਥਲ:- ਅੰਤੜੀ ਦਾ ਫੋੜਾ. ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਸੰਜਮ ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿਕ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ ਤੋਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਖਿਲਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਚ ਵਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਦਰਲੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਚ ਸੋਜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਸੋਜ ਫੋੜਾ ਬਣਕੇ ਭਾਰੀ ਦੁਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਪੀਪ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਧੇ ਨਾਭੀ ਪੇਡੂ ਜਿਗਰ ਗੁਰਦੇ ਤਿੱਲੀ ਆਦਿ ਚ ਹੋ ਕੇ ਭਾਰੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਚੀਸ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ. ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਫੋੜਾ ਚਿਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ। ਗਿਜ਼ਾ ਹਲਕੀ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਦੇਣੀ, ਹਰੜ ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਸਬਜ਼ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ, ਉੱਲ:- ਕਈ ਸਿਰਪੀੜ ਭੌਂਹਾਂ ਚ ਹੋਏ ਦਰਦ ਨੂੰ ਉੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਉੱਲ ਨੇਤ੍ਰ ਰੋਗ ਦਾ ੧ ਭੇਦ ਹੈ। ਜਦ ਅੱਖ ਦੀ ਧੀਰੀ ਚ ਰਤੂਬਤ ਅਧਿਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਰਚਦੀ ਘੱਟ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਨੇਤ੍ਰ ਚ ਨਾਸੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਅੱਖ ਦਾ ਮੋਤੀ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਕਰਕੇ ਠਿਕਾਣਿਓਂ ਹਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਅੱਖ ਅੱਗੇ ਅੰਧੇਰਾ ਔਣ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਡੇਲਾ ਕਰੜਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਅਤੇ ਪੁੜਪੁੜੀ ਚ ਵੱਡੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਡੇਲੇ ਦੀ ਰੰਗਤ ਸੁਰਖ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦੀਵੇ ਦੇ ਚੁਫੇਰੇ ਲਾਲ ਘੇਰਾ ਨਜਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਹਲਕਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇਣਾ, ਪੁੜਪੁੜੀ 'ਤੇ ਜੋਕਾਂ ਲੌਣੀਆਂ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਬੀਆਂ ਪਰਦੇ ਦਾ ਉਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਦਰਦ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅੱਖ ਦੀ ਬਾਕੀ ਨਜ਼ਰ ਬਚ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਲ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਾਰ ਚਟਨੀਆਂ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਮੈਥੁਨ ਧੁੱਪ ਚ ਫਿਰਨਾ ਅਤੇ ਸਰਾਬ ਆਦਿਕ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚਣਾ ਲੋੜੀਏ. ਨਰਮ ਹਲਕੀ ਗਿਜਾ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਅੱਛਾ ਹੈ. ਜਦ ਅੰਤੜੀ ਚ ਥੋੜੀ ਮੈਲ ਭੀ ਰੁਕੇ ਉਸ ਦੇ ਤੁਰੰਤ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ।

ਮੋਤੀਆਬਿੰਦੁ:- ਮੋਤੀ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਰਤੂਬਤ ਦਾ ਦਾਣਾ, ਜੋ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜਰ ਨੂੰ ਰੋਕ ਲੈਂਦਾ ਹੈ. ਪਹਿਲਾਂ ਝਉਲਾ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਫੇਰ ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਰਤੂਬਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਨਿਗਾਹ ਘਟਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਅੰਤ ਨੂੰ ਰਤੂਬਤ ਬਹੁਤ ਗਾੜ੍ਹੀ ਹੋ ਕੇ ਮੋਤੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਬਣਕੇ ਨਜਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰਾਂ ਰੋਕ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਇਸੇ ਕਾਰਣ

ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਨਾਉਂ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਹੈ।ਕਾਰਨ- ਬੁਢਾਪਾ, ਮਧੁਪ੍ਰਮੇਹ, ਆਤਸ਼ਕ, ਮਿਰਗੀ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸਿਰ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣੀ, ਦਿਮਾਗ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਵਮਨ ਦਾ ਰੋਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਰੋਣਾ, ਮਿਰਚ ਮਸਾਲੇ ਅਚਾਰ ਬਹੁਤ ਖਾਣੇ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਧੁੱਪ ਚ ਫਿਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ।ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਮੋਤੀ ਦਾਣਾ ਕਢਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ. ਜਦ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਮੁੱਢ ਬੱਝਣ ਲੱਗੇ,ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ-(੧) ਨੀਲ ਦੇ ਬੀਜ ਬਹੁਤ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਸੁਰਮੇਂ ਵਾਂਙ ਅੱਖਾਂ ਚ ਪਉਣੇ,(੨) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ.(੩) ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤਣੇ.(੪) ਹਰੜ ਬਹੇੜੇ ਅਉਲੇ, ਕਸੀਸ, ਲੋਹੇ ਦੀ ਭਸਮ, ਨੀਲਾ ਕਮਲ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ. ਸਮੁੰਦਰੀ ਝੱਗ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਤਾਂਬੇ ਦੇ ਖਰਲ ਚ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤੀਹ ਪਹਿਰ ਘਸਾ ਕੇ ਸੁਰਮੇ ਜੇਹਾ ਬਣਾ ਲੈਣਾ, ਫੇਰ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਰਮ ਕਰਕੇ ਪਤਲੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਬਣਾ ਲੈਣੀਆਂ. ਸਲਾਈ ਵਾਂਙ ਇਹ ਬੱਤੀ ਅੱਖਾਂ ਚ ਫੇਰਨੀ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ. (੫) ਕਾਲਾ ਸੱਪ ਮਾਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਚ ਕਾਲੇ ਸੁਰਮੇਂ ਦੀ ਡਲੀ ਰੱਖ ਕੇ ਹਾਂਡੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ੧ ਮਹੀਨਾ ਜਮੀਨ ਚ ਦੱਬੋ, ਕੱਢਕੇ ਖਰਲ ਕਰਨਾ. ਇਸ ੧ ਤੋਲਾ ਸੁਰਮੇ ਨਾਲ ਚਮੇਲੀ ਦੇ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਭਸਮ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਲੂਣ ੩ ਮਾਸੇ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਚ ਅੰਜਨ ਪਾਉ।

ਅਜੀਰਣ:- ਭੋਜਨ ਨ ਪਚਣਾ। ਕਾਰਣ:- ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਖਾਧੇ ਉੱਪਰ ਖਾਣਾ, ਭਰੇ ਪੇਟ ਕਰੜੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨ ਸੌਣਾ, ਸ਼ੋਕ ਹੋਣਾ, ਭੋਜਨ ਖਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਤਰਣ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਨਪਚ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਬਰਤ ਰੱਖਣਾ ਹੱਛਾ ਹੈ। ਹਿੰਗ, ਤ੍ਰਿਕੁਟਾ, ਸੇਂਧਾ ਨਮਕ, ਸਿਰਕੇ ਚ ਪੀਹਕੇ ਨਾਭੀ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰਨਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਧਨੀਏ ਦੇ ਚੌਲ਼, ਮਘਾਂ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ, ਸੁੰਢ, ਪਤ੍ਰਜ, ਸੌਂਫ ਦੇ ਚੌਲ, ਪਿੱਪਲਾਮੂਲ, ਚਿਤ੍ਰਾ, ਕਚੂਰ, ਜੰਗ ਹਰੜ, ਅੰਬਲਬੇਦ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਦੇਸੀ ਲੂਣ, ਇਹ ਸਭ ਸਮ ਭਾਗ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਓ। ਡੇਢ ਅਥਵਾ ੨ ਮਾਸੇ ਦਿਨ ਚ, ੨ ਵਾਰ ਜਲ ਨਾਲ ਫੱਕੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਜੀਰਣ ਰੋਗ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਲਅੱਬਾਸ ਫੁੱਲ:- ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਬੀਜ ਸਰਦ ਤਰ, ਜੜ ਗਰਮ ਤਰ ਹੈ। ਗੁਲਬਾਂਸੇ ਦੀ ਜੜ, ਮਣੀ ਨੂੰ ਪੁਸ਼ਟ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਲੱਕ ਪੀੜ ਮਿਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪੱਤੇ ਫੋੜੇ ਫੁਨਸੀ ਨੂੰ ਪਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਨਾਲ ਰਗੜਕੇ ਲੇਪ ਕੀਤੇ ਦੱਦ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।ਗੁਲਕੰਦ:- ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਫੁੱਲ ਅਤੇ ਖੰਡ ਤੋਂ ਬਣਿਆ ਪਦਾਰਥ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਰੋਗਾਂ ਚ ਵਰਤੀਦਾ ਹੈ। ਚੇਤੀ ਗੁਲਾਬ, ਪਹਾੜੀ ਸਫ਼ੇਦ ਗੁਲਾਬ ਦੀ ਗੁਲਕੰਦ ਉੱਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਰਾਯਤਾ:- ਪੌਦਾ ਕੌੜਾ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਤਮ ਦਵਾ ਹੈ। ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਭੁੱਖ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।ਅਰਧਸਿਰਾ:- ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਹਾਰ ਕਰਨ, ਬਹੁਤੀ ਬਰਫ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਸਿਰ ਉਪਰ ਬਹੁਤਾ ਬੋਝ ਉਠਾਉਣ, ਬਹੁਤੇ ਹੈਜ ਔਣ,ਕਿਸੇ ਸਨੇਹੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ, ਆਦਿ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੂਲ ਵਾਂਗ ਚੁੱਭ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਚਕਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਧੜਕਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜੋਤ ਮੱਧਮ, ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਿਰਪੀੜ ਕਾਰਣ ਅਰਧ ਸਿਰਾ ਸ਼ਬਦ ਚ ਦੇਖੋ. ਸਿਰਪੀੜ ਦੇ ਅਨੇਕ ਕਾਰਣ ਹਨ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੇ ਅੰਤੜੀ ਅੰਦਰ ਮੈਲ ਜਮਾ ਹੋਣਾ ਹੈ. ਜੋ ਹਾਜਮਾ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ ਖੋਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਸਿਰਪੀੜ ਹਟਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਉਪਾਉ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ- ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ:- ੧. ਗਊ ਦਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾਕੇ ਪੀਣਾ. ੨. ਨਸਾਦਰ ਤੇ ਕਲੀ (ਚੂਨਾ) ਅੱਡ ਅੱਡ ਪੀਸਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁੰਘਣਾ. ੪. ਰੀਠੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ.੫. ਮਲੱਠੀ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਮਿੱਠਾ ਤੇਲੀਆ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਅੱਧਾ ਚਾਉਲ ਭਰ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ. ੬. ਘੀ ਚ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮਲਨਾ. ੭. ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਿਰਪੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਲੇਪਣਾ. ਸਰਦੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੇਸਰ ਜਾਂ ਸੁੰਢ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ. ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ:- (੧) ਅਫ਼ੀਮ, ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਅਤੇ ਦਰਦ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। (੨) ਘਿਉ ਚ ਰੱਤੀ ਕੇਸਰ ਸਾੜ ਕੇ ਗਰਮ ਗਰਮ ਘੀ ਮਲਨਾ। (੩) ਘੀ ਦੇਸੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ

ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। (੪) ਇਰੰਡੀ ਤੇਲ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। (੫) ਸੱਠੀ ਦੇ ਚੌਲ਼ ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂਕੇ, ਸੁਕਾ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। (੬) ਕੁੱਠ ਦਾ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤੱਤੇ ਪਾਣੀ ਚ ਕੁੱਠ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ.(੭) ਹਰੜ ਬਹੇੜਾ ਔਲਾ ਚਰਾਇਤਾ ਨਿੰਮ ਦਾ ਸੱਕ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ। (੮) ਤੁਲਸੀ ਦੇ ੧੦ ਪੱਤੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੇ. (੯) ਵਾਇਵੜਿੰਗ, ਕਾਲੇ ਤਿਲ, ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ. (੧੦) ਕੱਚੇ ਨਲੀਏਰ ਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ. ਜੋ ਅਰਧਸਿਰਾ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸੂਰਜ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਛਿਪਣ ਵੇਲੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸੂਰਯਾਵਰਤ ਹੈ। ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ੨ ਰੱਤੀ ਕੁਨੈਨ ਨਾਲ ੨ ਰੱਤੀ ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ ਦਾ ਚੂਰਣ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਪਹੁ ਫਟਣ ਤੋਂ ੨ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ੩ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ।

ਆਂਤਰੋਗ:- ਆਂਦਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ। ਜੇ ਅਹਾਰ ਨਾਲ ਰੇਤਾ ਜਾਂ ਤਿਨਕਾ ਕੰਡਾ ਹੱਡੀ ਲੱਕੜ ਦੀ ਕਰੜੀ ਛਿੱਲ ਆਦਿ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਆਂਦ ਛਿੱਲੀ ਜਾਵੇ, ਅਥਵਾ ਪੌਣ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਆਂਤ ਪਾਟ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਛਿਦ੍ਰ ਦ੍ਵਾਰਾ ਆਂਤ ਚੋਂ ਪਾਕ ਰਸ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕਦੇ ਕਦੇ ਜਲੋਦਰ ਰੋਗ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ, ਆਂਤ ਚ ਵਲ਼ ਪੈ ਜਾਣਾ ਅਥਵਾ ਵਾਤ ਰੋਗ ਨਾਲ ਆਂਦਰਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਣੀਆਂ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਆਂਤ ਰੋਗ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਸਿਆਣੇ ਹਕੀਮ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਆਂਤ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਰੜੀ ਤੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ। ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੈਲ ਆਂਤ ਚ ਜਮਾ ਨ ਰਹੇ, ਉਹ ਉਪਾਉ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ।

ਅੰਡ ਵ੍ਰਿੱਧਿ:- (ਫੋਤਿਆਂ) ਅੰਡ ਚ ਪਾਣੀ ਉਤਰ ਕੇ ਵਧ ਜਾਣਾ। ਬਾਦੀ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਬਾਦੀ ਵਾਲੇ ਦੇਸ਼ ਚ ਰਹਿਣ, ਮਲ ਮੂਤ ਰੋਕ ਕੇ ਵਿਸ਼ੇ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਤਾੜੀ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਤਜ, ਪਿੱਤਜ, ਰਕਤਜ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ੭ ਭੇਦ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਲੇਪ ਮਾਲਸ਼ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੋੜੀਏ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਅੰਡ ਵ੍ਰਿੱਧਿ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ:- ਵਡੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਜੰਗ ਹਰੜਾਂ, ਚਰਾਇਤਾ, ਧਨੀਆਂ ੨ ਦੋ ਤੋਲੇ, ਲੌਂਗ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਨਾ ੪ ਤੋਲੇ ਸਭ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਚੂਰਣ ਤੋਂ ਡਿਉਢੀ ਖੰਡ ਤੇ ਖੰਡ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਰੱਖੋ. ਉਮਰ ਤੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਚਟਨੀ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਵੋ। ੧ ਤੋਲਾ ਸੁੱਕੀ ਭੰਗ ਗੁੜ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਫੋਤਿਆਂ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੀ ਅਥਵਾ ਕੇਸੂ ਭਿਉਂਕੇ ਅਤੇ ਘੀ ਚ ਝੱਸਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

ਅੰਧ ਨੇਤ੍ਰਾ: ਨਜਰ ਸਹਜੇ ੨ ਅਥਵਾ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਨਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ:- ਸਿਰ ’ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਮਾਗ ਚ ਰਸੌਲੀ ਜਾਂ ਆਤਸ਼ਕ ਦਾ ਫੋੜਾ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਰਦਿਆਂ ਚ ਦੋਸ਼ ਹੋਣਾ, ਘੱਟ ਚਾਨਣੇ ਚ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਉੱਲ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਬਹੁਤ ਪੀਣਾ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ੧ ਬਾਰ ਹੀ ਰਿਤੂ ਬੰਦ ਹੋਣੇ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਤੁਰੰਤ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜੋ ਕਾਰਣ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਰਖ ਕੇ ਯੋਗ ਉਪਾਉ ਕਰੇ। ਅੰਧਨੇਤ੍ਰੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਵਾਲੀ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਚ ਚੰਗੇ ਅੰਜਨ ਪੌਣੇ ਲੋੜੀਏ। ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਹੇਜ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ੧ ਤੋਲਾ ਸੁੱਧ ਸਿੱਕਾ ਢਾਲ ਕੇ, ੧ ਤੋਲਾ ਪਾਰਾ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਗਰਮ ਗਰਮ ਪੀਸੋ। ਨੀਲਾ ਕੱਚ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਚੀ ਦੇ ਦਾਣੇ, ਸੁਹਾਗਾ ਫੁੱਲ, ਸੁੱਚਾ ਸਿੱਪ, ਸੰਗ ਬਸਰੀ, ਮਮੀਰੀ, ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਝੱਗ, ਸਰਦ ਚੀਨੀ, ਕਪੂਰ, ਇਹ ਸਾਰੇ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਲੈਣੇ, ਚਿੱਟਾ ਸੁਰਮਾ ੪ ਤੋਲੇ, ਕਾਲਾ ਸੁਰਮਾ ੧੦ ਤੋਲੇ, ਅਫ਼ੀਮ ਕਚਕਰਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਸਭ ਚੀਜਾਂ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸਣੀਆਂ, ੧ ਬੋਤਲ ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ, ੨ ਛਟਾਂਕ ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਰਾਂ ਦਾ ਰਸ, ੨ ਛਟਾਂਕ ਹਰੜ ਬਹੇੜੇ ਆਉਲਿਆਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਛਟਾਂਕ ਰਸੌਂਤ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਰਸਾਂ ਚ ਘੋਲ ਲੈਣੀ. ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਰਲ ਕਰਨੀਆਂ, ਜਦ ਕੱਜਲ ਵਾਂਢ ਬ੍ਰੀਕ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਨੀਲੀ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਲਓ. ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਪੌਣ ਤੋਂ ਨੇਤ੍ਰ ਦੇ ਰੋਗ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗੀ ਸਲਾਈ ਨ ਵਰਤੋ। ਸਾਫ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਸਲਾਈ ਸੀਸੀ ਚ ਨਹੀਂ ਪੌਣੀ। ਸਬਜ ਮੋਤੀਆ ਬਿੰਦ ਚ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਸਭ ਅੰਧ ਨੇਤ੍ਰੇ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਅੰਧ ਨੇਤ੍ਰੇ ਦੇ ਦਿਵਾਂਧ ਤੇ ਨਕਤਾਂਧ ੨ ਭੇਦ ਹੋਰ ਭੀ ਹਨ, ਅਰਥਾਤ ਦਿਨ ਨੂੰ ਅੰਧੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣਾ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਅੰਧੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਦਿਨ ਨੂੰ ਨਜਰ ਔਣਾ. ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦਿਨ ਨੂੰ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ, ਕਫ ਦਾ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਰਾਤ

ਨੂੰ ਨਜਰ ਆਉਂਦਾ. ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਚ ਪੌਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਕਣਕ ਦੀ ਗਰਮ ਰੋਟੀ ਤੇ ਤਾਜਾ ਘੀ ਪਾਕੇ ੭ ਦਿਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਦਾ ਇਹ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦਾ ਚੂਰਣ ਛੀ ਮਾਸੇ ਗਊ ਦੇ ਘੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ ਚੱਟਣਾ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਫੇ ਦੇ ਬੀਜ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਧਨੀਆ ੩ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ੩ ਮਾਸੇ ਬੀਹਦਾਣੇ ਦੇ ਲੁਆਬ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ੪ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਉਨਾਬ ਨਾਲ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ. ਗੁਲਾਬ ਚ ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਮੱਥੇ ਤੇ ਮਲਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ।

ਸੁਪਾਰੀ: ਸਰਦ ਖ਼ੁਸ਼ਕ, ਦੰਦ ਮਜਬੂਤ, ਮਣੀ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਫੁੱਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਲਈ ਜੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

ਸੁਜਾਕ: ਛੂਤ ਦਾ ਬੜਾ ਹੀ ਭੈੜਾ ਰੋਗ ਹੈ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਪੀਪ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੀ ਵਿਭਚਾਰਣੀਆਂ ਦਾ ਕੁਸੰਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੁਜਾਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਕੇ, ਕੁਕਰਮੀ ਅਪਣੀ ਉੱਤਮ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਭੀ ਕਲੰਕ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੁਜ਼ਾਕ ਰੋਗ ਚ ਪੇਸ਼ਾਬ ਜਲਨ ਤੇ ਪੀੜਾ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ, ਕਮਰ ਚ ਦਰਦ, ਮੱਠਾ ਤਾਪ, ਭੁੱਖ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਜੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ੫ ਗ੍ਰੇਨਕੈਲੋਮਲ ਦੇ ਕੇ, ਸਵੇਰੇ ੪ ਡ੍ਰਾਮ ਮੈਗਨੇਸ਼ੀਆ ਅਥਵਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਲੂਣ ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇਕੇ, ਬਰੋਜੇ ਜਾਂ ਚਿੱਟੇ ਚੰਨਣ ਦਾ ਤੇਲ ਦਸ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਾਕੇ ਪਿਐਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਜਦ ਕਬਜ਼ ਮਲੂਮ ਹੋਵੇ ਤੁਰਤ ਹੀ ਕਿਸੇ ਲੂਣ ਦਾ ਜੁਲਾਬ ਦੇ ਦੇਣਾ ਲੋੜੀਏ। ੨. ਗੇਰੂ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਕੱਚੇ ਛੋਲੇ ੧ ਤੋਲਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂ ਰੱਖਣੇ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ੪ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਜ਼ੂਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਐਣਾ। ਕਲਮੀਸ਼ੋਰਾ ਪੌਣੇ ੨ ਤੋਲੇ, ਵਡੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪੌਣੇ ੨ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸੰਝ ਸੱਠੀ ਦੇ ਚਾਉਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ।

ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਦੇ ਜਖ਼ਮ ਦੀ ਸਫਾਈ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ-

ਨੀਲੇ ਥੋਥੇ ਦੀ ਖਿੱਲ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਮੁਰਦਾਰ ਸੰਗ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਸੁਰਮਾ ੧ ਤੋਲਾ, ਰਸੌਂਤ ੧ ਤੋਲਾ, ਕੱਥ ਚਿੱਟੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਮਸਤਗੀ ਰੂਮੀ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਇਹ ਸਭ ਖਰਲ ਚ ਬ੍ਰੀਕ ਕਰਕੇ, ੧ ਬੋਤਲ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਲਓ ਅਰ ਇਸ ਪਾਣੀ ਚ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਅਫ਼ੀਮ, ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਬਰੋਜਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ ੨ ਜਾਂ ੩ ਵਾਰ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ. ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ, ਖੱਟਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ, ਮਾਸ, ਚਟਨੀਆਂ, ਮਿਰਚਾਂ, ਮੈਥੁਨ, ਬਹੁਤ ਫਿਰਨਾ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਖਾਣ ਲਈ ਦੁੱਧ, ਚਾਉਲ, ਖਿਚੜੀ, ਦਲੀਆ, ਕੱਦੂ, ਆਦਿ ਹਿਤਕਾਰੀ ਹਨ।

ਬਾਦਫਿਰੰਗ:- ਆਤਸ਼ਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ,ਕੋੜ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ-ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਖ ਦਾ ਕੁਸੰਗ ਕਰਨਾ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਰੋਗੀ ਦਾ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਨਾ ਅਥਵਾ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੁਹਣਾ ਅਰ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ,ਆਦਿਕ. ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਬਚ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਕਈ ਰੋਗੀ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਚੁੰਮ੍ਹ ਕੇ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਕੁਲੱਛਣ:- ਇਸ ਦਾ ਛੂਤ ਨਾਲ ਅਸਰ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਤਾਂ ਲਿੰਗ ਦੀ ਸੁਪਾਰੀ ਤੇ ਜਾਂ ਭਗ ਚ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਅਥਵਾ ਦਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਪੀਪ ਵਹਿਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ. ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ. ਮੱਠਾ ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਜੇ ਰੋਗ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਈ ਅੰਗ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼੍ਰੀਰ'ਤੇ ਚਟਾਕ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਰੰਗ ਕਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਉੱਤੇ ਸੱਪ ਦੀ ਅੱਖ ਜੇਹੇ ਦਾਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਆਤਸ਼ਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਜੇ ਮਾਮੂਲੀ ਰੋਗ ਭੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਭਿਆਨਕ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਔਲਾਦ ਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ. ਸ਼ਰਮ ਨਾਲ ਲੁਕੋ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅਨਾੜੀ ਦੀ ਦਵਾ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਉਸ਼ਬਾ, ਚੋਬਚੀਨੀ, ਬ੍ਰਹਮਦੰਡੀ, ਮੁੰਡੀਬੂਟੀ,ਚਰਾਇਤਾ, ਨਿੰਮ ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ।ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਚੂਰਨ ੮ ਤੋਲੇ, ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਤੋਲਾ, ਅਉਲੇ ਦਾ ਚੂਰਨ ੧ ਤੋਲਾ, ਹਲਦੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ੬ ਮਾਸੇ, ਇਹ ਸਭ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੪ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ। ਮੁਰਦਾਸੰਗ, ਸੇਲਖੜੀ, ਭੁੰਨਿਆਂ ਸੁਹਾਗਾ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਤੁੱਥ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਤਾ ਸਾਫ ਗੋਕਾ ਘੀ ਛੀ ਤੋਲੇ, ਸਭ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਲਮ ਬਣਾ ਕੇ, ਜਖਮਾਂ ਉੱਤੇ ਲੌਣੀ.

ਸੂਲ:- ਨੇਜ਼ੇ ਵਾਂਙ ਚੁਭਣ ਵਾਲੀ ਢਿੱਡਪੀੜ। ਬਹੁਤਾ ਰੁੱਖਾ ਕੱਚਾ ਬੇਹਾ ਤਲੀ ਭਾਰੀ ਲੇਸਦਾਰ ਖਾਣ ਤੋਂ, ਮਲਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕ ਕੇ ਘੋੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਚਾਹ ਤਮਾਖੂ ਪੀਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਸੂਲ ਲਈ ਇਲਾਜ ੧ ਨੁਸਖਾ ਹੀ ਵਰਤੋ ਜੀ- ਸੁੰਢ, ਸੁਹਾਗੇ ਦੀ ਖਿੱਲ, ਹਿੰਗ, ਨੂੰ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਪੀਸਕੇ ਮੋਟੇ ਛੋਲੇ ਬਰਾਬਰ ਗੋਲੀ ਬਣਾਓ, ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਤੋਂ ੪ ਗੋਲੀਆਂ ਤੀਕ ਖਵਾਓ। ਸੌਂਫ ਅਤੇ ਪੋਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪਿਆਓ, ਪੇਟ ਉੱਪਰ ਸੇਕ ਕਰੋ, ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜਵਾਇਨ ਦੇਓ, ਗਰਮ ਜਲ ਦੀ ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰੋ, ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰੋ।

ਅਫਾਰਾ- ਨ ਪਚਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਬਾਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣੀ, ਖੁਲ੍ਹ ਕੇ ਮੈਲ ਨ ਝੜਨੀ, ਮੇਦੇ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਚ ਖਰਾਬੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਪੇਟ ਮਸ਼ਕ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਢਿੱਡ ਚ ਕਦੇ ਮੁਸਮੁਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੀ ਮਤਲਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਜੋ ਔਖਦੀਆਂ ਸੂਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਅਫਾਰਾ ਭੀ ਹਟਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਸੂਲ ਰੋਗ ਚ ਲਿਖੀ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਚਾਹੀਏ. ਜੇ ਅਫਾਰਾ ਵਾਰ ਵਾਰ ਹੋਵੇ ਤੇ ਕਈ ਕਈ ਦਿਨ ਰਹੇ, ਤਦ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਗੋਲੀਆਂ ਸੇਵਨ ਕਰਨੀਆਂ ਲੋੜੀਏ:- ਨਿਸੋਤ ੨ ਹਿੱਸੇ, ਮਘਾਂ ੪ ਹਿੱਸੇ, ਹਰੜ ੫ ਹਿੱਸੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੁੱਟ ਛਾਣ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾ ਕੇ ਸਭ ਦੇ ਸਮਾਨ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰ ਲੈਣੀਆਂ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਜਾਂ ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਲੈਣ ਤੋਂ ਅਫਾਰਾ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਮਸਤਗੀ ਰੂਮੀ ੩ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ ੧ ਤੋਲਾ ਗੁਲਕੰਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣੀ, ਸੌਂਫ ਪੋਦੀਨੇ ਦਾ ਅਰਕ ਪੀਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਅਤਿਸਾਰ:- ਕੱਚੇ ਸੜੇ ਫਲ ਖਾਣ, ਲੇਸਦਾਰ ਤਲੀਆਂ ਭਾਰੀ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਸਿਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣ, ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਨਾਲ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਧਾ ਪਚਦਾ ਨਹੀਂ, ਦਸਤ ਲਗਾਤਾਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਦਸਤ ਬੰਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਅਥਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਰਮ ਦ੍ਰਾਵਕ ਦਵਾ ਦੇ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦਾ ਗੰਦ ਕੱਢ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਬਿਲ ਦੀ ਗਿਰੀ ਅਤੇ ਸੌਂਫ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਆਓ, ਗਊ ਦਾ ਮਠਾ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਸੁੰਢ ਅਤੇ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਓ। ਅਥਵਾ- ਹਰੜ, ਪਤੀਸ, ਹਿੰਗ, ਲੂਣ, ਬਚ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਚੂਰਣ ਬਣਾਓ. ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਨਿੱਤ ਕੋਸੇ ਜਲ ਨਾਲ ੨ ਤੋਂ ੪ ਮਾਸੇ ਤੀਕ ਖਵਾਓ। ਅਤੀਸਾਰ ਰੋਗੀ ਭਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨ ਖਾਵੇ, ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਚੌਲ, ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਵੇ।

ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ: ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੀਸਾਰ ਵਾਲੇ ਹੀ ਹਨ ਇਹ ਰੋਗ ਅਕਸਰ ਅਤੀਸਾਰ ਜਾਂ ਪੇਚਿਸ਼ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਣਪਚੀ ਮੈਲ ਝੜਦੀ ਹੈ, ਆਂਤ ਬੋਲਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਮਰ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਦਿਨ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤਕਲੀਫ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਵਾਲਾ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਅੰਨ ਜਲ ਛੱਡ ਕੇ ਕੇਵਲ ਗਊ ਅਥਵਾ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਧਰਿੜਕ ਅਥਵਾ ਲੱਸੀ ਥੋੜਾ ਨਮਕ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਅਤੇ ਸੁੰਢ ਦਾ ਚੂਰਨ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਂਦਾ ਰਹੇ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਸੇਵਨ ਬਿਨਾ ਹੀ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਅਤੀਸਾਰ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ, ਸੰਗ੍ਰਹਣੀ ਲਈ ਵਰਤੋ।ਗੁਣਕਾਰੀ ਚੂਰਨ- ਸ਼ੁੱਧ ਗੰਧਕ ਇੱਕਤੋਲਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪਾਰਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਕਜਲੀ ਕਰੇ। ਸੁੰਢ, ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਮੱਘਪਿੱਪਲ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ, ਕਾਲਾ ਜੀਰਾ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ, ਪੰਜੇ ਲੂਣ ਸਾਢੇ ੭ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਤੋਂ ਅੱਧੀ ਭੰਗ, ਸਭ ਪੀਸ ਛਾਣ ਕੇ ਉੱਪਰ ਲਿਖੀ ਕਜਲੀ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉ, ਸੀਸੀ ਚ ਰੱਖੋ। ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਇਹ ਚੂਰਨ ੩ ਮਾਸੇ ਰੋਜ ਖਾਵੋ, ਪਿੱਛ ਕੱਢੇ ਚਉਲਾਂ ਦਾ ਅਹਾਰ ਕਰੋ।

ਪੇਚਿਸ਼:- ਲੀਹ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਮੈਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਸੜੇ ਫਲ, ਅੰਨ ਮਾਸ ਖਾਣੇ, ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਮੱਖੀਆਂ ਬੈਠਣ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਬਿਨਾ ਭੁੱਖ ਖਾਣਾ, ਮਲ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਣਾ, ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਤਿੱਖੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ ਪੀਣੇ ਆਦਿ। ਕੁਲੱਛਣ- ਮਰੋੜ ਨਾਲ ਦਸਤ ਔਣੇ, ਅਣਪਚਿਆ ਅੰਨ ਆਂਉਂ ਨਾਲ ਖਾਰਿਜ ਹੋਣਾ, ਆਂਤ ਦਾ ਬੋਲਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਲਹੂ ਔਣਾ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਹੋਣੀ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਔਣਾ ਆਦਿ।ਇਲਾਜ- ੧- ਥੋੜਾ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਣਾ.੨- ਬਿਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪੀਣਾ।੩- ਕੁੜਾ ਛਾਲ, ਅਤੀਸ, ਮੋਥਾ, ਬਾਲਛੜ, ਲੋਧ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਬਹੇੜਾ, ਅਨਾਰਦਾਣਾ, ਪਲਾਹਜੜੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ.੪- ਈਸਬਗੋਲ ਬੁਰਾਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਅੰਜਵਾਰ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ।੫- ਡੇਢ ਤੋਲਾ ਈਸਬਗੋਲ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ੨

ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਨਾਲ ਫੱਕਣੀ।੬. ਸੌਂਫ,ਜੰਗਹਰੜਾਂ ਘੀ ਚ ਭੁੰਨ ਕੇ,ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸੰਝ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਦੀ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ.

ਆਮਪਾਤ:- ਆਂਉਂ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਨੂੰ ਭੀ ਆਮਪਾਤ ਆਖਦੇ ਹਨ, ਜਠਰਾਗਨਿ ਦੇ ਨਿਰਬਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਨਪਚ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅੰਨ ਦਾ ਕੱਚਾ ਰਸ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਇਹੀ ਆਂਉਂ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਕੇ ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਆਂਉਂ ਚ ਬਹੁਤ ਦੁਰਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਰ ਪਾਣੀ ਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਚਾਵਲ ਸਾਬੂਦਾਨਾ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ, ਭਾਰੀ ਕਰੜੇ ਭੋਜਨ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ. ਜੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਜ਼ਖਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਉਂ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਵੇ ਅਤੇ ਮੈਲ ਦਰਦ ਨਾਲ ਝੜੇ, ਤਦ ਇਸ ਨੂੰ ਮਰੋੜਾ ਅਥਵਾ ਪੇਚਿਸ਼ ਆਖਦੇ ਹਨ. ਦੇਖੋ, ਪੇਚਿਸ਼. ਆਂਉਂ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਹਾਊਬੇਰ, ਅਧਰਕ, ਮੋਥਾ ਅਤੇ ਪਿੱਤ ਪਾਪੜਾ ਉਬਾਲਕੇ ਪਿਔਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਬਿੱਲ ਦਾ ਗੁੱਦਾ ਗੁੜ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਚਾਯ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੀਣਾ ਚੰਗਾ ਹੈ. ਸੁੰਢ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਹਿੰਗ, ਜਾਇਫਲ, ਅੰਬ ਦੀ ਗੁਠਲੀ, ਬਿੱਲ, ਕੱਥ ਅਤੇ ਭੜਿੰਗੀ ਦਾ ਚੂਰਣ ਦਹੀਂ ਨਾਲ ਫਕਣਾ ਬਹੁਤ ਹੱਛਾ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ.

ਸੰਨਿਪਾਤ: ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਕਫ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ੩ ਧਾਤੂ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਕੇ ਉਪਜਿਆ ਰੋਗ। ਸਰਸਾਮ. ਸਰ (ਸਿਰ) ਸਾਮ(ਸੋਜ) ਇਹ ਭਯੰਕਰ ਤਾਪ ਹੈ। ਕੁਲੱਛਣ- ਕਬਜ਼, ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਤਾਪ, ਮੱਥੇ ਪੀੜ, ਮੂਰਛਾ, ਮੂੰਹ ਲਾਲ, ਜੀਭ ਖੁਰਦਰੀ, ਬੇਚੈਨੀ, ਦਿਲ ਦਾ ਕਾਹਲਾ ਧੜਕਣਾ, ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ, ਤ੍ਰੇਲੀਆਂ ਪੈਣੀਆਂ, ਉਲਟੀ ਔਣੀ ਆਦਿ। ਸੰਨਿਪਾਤ ਦੇ ੧੩ ਭੇਦ:-(ਸੰਧਿਕ- ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ, ਨੀਂਦ ਨ ਔਣੀ) (ਅੰਤਕ- ਸੋਜ, ਸਿਰ ਪੀੜ, ਹਿਚਕੀ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਕੰਬਣਾ, ਬਕਬਾਦ ਕਰਨਾ) (ਰੁਗਦਾਹ- ਢਿੱਡ ਪੀੜ, ਦਾਝ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣੀ) (ਚਿੱਤ ਵਿਭ੍ਰਮ- ਘੂਕੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ,ਸਿਰ ਘੁੰਮਣਾ ਤਲਮੱਛੀ ਲੱਗਣੀ) (ਸ਼ੀਤਾਂਗ- ਸ਼੍ਰੀਰ ਠੰਢਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਪੈਣਾ) (ਤੰਦ੍ਰਿਕ- ਮੂਰਛਾ ਘੂਕੀ ਹੋਣੀ) (ਕੰਠ ਕੁਬਜ- ਗਲ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਚ ਪੀੜ, ਸਿਰ ਚ ਦਰਦ ਹੋਣਾ) (ਕਰਣਕ- ਕੰਨਾਂ ਚ ਸੋਜ, ਖਾਂਸੀ, ਸ੍ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਗਰਮ) (ਭੁਗਨ ਨੇਤ੍ਰ- ਨੇਤ੍ਰ ਟੇਢੇ ਹੋ ਜਾਣੇ, ਮੂਰਛਾ ਹੋਣੀ) (ਰਕ੍ਤਸ਼੍ਰੀਵੀ- ਥੁੱਕ ਨਾਲ ਲਹੂ ਔਣਾ, ਢਿੱਡ ਚ ਪੀੜ ਹੋਣੀ) (ਪ੍ਰਲਾਪਕ- ਬਕਬਾਦ ਕਰਨਾ, ਜੋਰ ਦਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਸ੍ਰੀਰ ਕੰਬਣਾ) (ਜਿਹ੍ਵਕ- ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੰਡੇ ਹੋਣੇ,ਥਥਲਾਪਨ, ਸਾਹ ਕਾਹਲਾ ਅਤੇ ਖਾਂਸੀ ਹੋਣੀ) (ਅਭਿਨਜਾਸ- ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਣਾ, ਦੰਦ ਮੈਲੇ ਹੋਣੇ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ)

ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੇਰਾਂ ਦੀ ਅਵਧਿ (ਮਯਾਦ) ਯਥਾ ਕ੍ਰਮ ਹੈ- ੭੦ ਦਿਨ, ੧੦. ਦਿਨ, ੨੦. ਦਿਨ, ੧੧. ਦਿਨ, ੧੫. ਦਿਨ, ੨੫ ਦਿਨ, ੧੩. ਦਿਨ, ੧੦. ਦਿਨ, ੧੮. ਦਿਨ, ੧੦.ਦਿਨ, ੧੪. ਦਿਨ, ੧੬. ਦਿਨ, ੧੫. ਦਿਨ. ਅਰਥਾਤ ਇਤਨੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ,ਜਾਂ ਰੋਗੀ ਮਰਦਾ ਹੈ।

ਸੰਨਿਪਾਤ ਇਲਾਜ ਬਿਨਾ ਢਿੱਲ ਕਰਾਉ, ਇਹ ਉਪਾਉ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ:- ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਰੁਮਾਲ ਸਿਰ ਤੇ ਰੱਖਣਾ, ਪੈਰ ਧੋਣੇ, ਧਨੀਆਂ, ਚੰਨਣ ਦਾ ਬੂਰ, ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ,ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ, ਬੋਤਲ ਚ ਪਾਕੇ ਸੁੰਘਾਉਣਾ, ਪਿਚਕਾਰੀ ਕਰਨੀ, ਕੰਡਿਆਰੀ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਸ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਉਬਾਲਿਆ ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪਿਔਣਾ) ਸੰਨਿਪਾਤ ਨਾਸ਼ਕ ਕਾੜ੍ਹਾ:- ਕੜੂ,ਚਿਰਾਇਤਾ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਗਿਲੋ, ਕਚੂਰ, ਝੰਜਣ ਦੇ ਬੀਜ, ਮਘਾਂ, ਪੁਹਕਰਮੂਲ, ਬਨਫਸ਼ਾ, ਛਮਕਨਮੋਲੀ, ਦੇਵਦਾਰ,ਸੁੰਢ, ਹਰੜ, ਜਵਾਸਾ, ਭੜਿੰਗੀ। ਇਹ ਪੰਦ੍ਰਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ, ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ੨ ਤੋਲੇ ਪਾ ਕੇ ਉਬਾਲਾ ਦੇਣਾ, ਜਦ ਅੱਧ ਪਾਉ ਪਾਣੀ ਰਹੇ, ਪੁਣ ਕੇ ਕੋਸਾ ਕੋਸਾ ਪਿਔਣਾ.

ਸ੍ਵੇਤਕੁਸ਼ਟ: ਚਿੱਟਾ ਕੋੜ੍ਹ, ਫੁਲਬਹਰੀ, ਇਹ ਰੋਗ ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਦੇ ਇਹ ਬੀਮਾਰੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ੨ ਭੇਦ ਹਨ ਸ੍ਵਿਤ੍ਰ ਅਤੇ ਕਿਲਾਸ। ਸ੍ਵਿਤ੍ਰ ਦੇ ਦਾਗ ਚਿੱਟੇ ਤੇ ਕਿਲਾਸ ਦੇ ਲਾਲੀ ਦੀ ਝਲਕ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਫੁਲਬਹਰੀ ਦੇ ਦਾਗ ਉੱਪਰ ਸੂਈ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਲਹੂ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਉਹ ਛੇਤੀ ਰਾਜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਲਹੂ ਦੀ ਥਾਂ ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਚਿੱਟਾ ਰਸ ਨਿਕਲੇ ਤਾਂ ਔਖੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਦ੍ਰਾਵਕ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤੋ ਤੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮੈਲ ਨ ਜਮਾ ਹੋਣ ਦੇਓ, ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਗਊਮੂਤ੍ਰ ਚ ਭਿਉਂ ਰੱਖੋ, ਫੇਰ ਛਿਲਕਾ ਉਤਾਰਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖੋ, ਮੁੰਡੀਬੂਟੀ(ਗੋਰਖ ਮੁੰਡੀ) ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਰੋਜ ਛਕਾਓ। ਇਹੀ ਚੂਰਨ ਦਹੀਂ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਿੱਟੇ ਦਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲੋ। ਖੁਰਾਕ ਬੇਸਨੀ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਆਦਿਕ ਦੇਉ। ਬੀਜ ਪਵਾੜ,

ਬਾਬਚੀ, ਅਜਮੋਦ, ਮਜੀਠ, ਮੂਲੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਔਲੇਸਾਰ ਗੰਧਕ, ਵਰਕੀ ਹੜਤਾਲ, ਜਮਾਲਗੋਟੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਤੂਤੀਆ, ਪਲਾਸ ਦੇ ਬੀਜ, ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ, ਸਭ ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ ਸਿਰਕੇ ਚ ਗੁੰਨ੍ਹਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ ਸਿਰਕੇ ਚ ਇਹ ਗੋਲੀ ਘਸਾ ਕੇ ਦਾਗਾਂ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਸ ਲੇਪ ਨਾਲ ਛਾਲੇ ਹੋ ਜਾਣ ਤਦ ਮੱਖਣ ਲਗਾ ਦਿਓ ਅਰ ਛਾਲੇ ਹਟਣ ਤੀਕ ਫੇਰ ਲੇਪ ਨ ਕਰੋ।ਕਾਲੇ ਸੱਪ ਦੀ ਕੁੰਜ ਥੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਦਾਗਾਂ ਤੇ ਲਾਓ। ਕੱਥ, ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਅੰਜੀਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ੧ ਮਾਸਾ ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਚੂਰਨ ਨਾਲ ਪਿਆਓ।ਬਾਬਚੀ ਦੇ ਬੀਜ ਸੋਲਾਂ ਤੋਲੇ, ਵਰਕੀ ਹੜਤਾਲ ੪ ਤੋਲੇ,ਮੈਨਸਿਲ, ਚਿੱਟੀ ਰੱਤਕਾਂ, ਚਿਤ੍ਰੇ ਦੀ ਜੜ, ਤਿੰਨੇ ੧ ਇੱਕ ਤੋਲਾ ਲੈ ਕੇ ਗਊ ਮੂਤ੍ਰ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸ੍ਵੇਤਕੁਸ਼ਟ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਲਕ: ਹਲਕਾਏ ਕੁੱਤੇ ਗਿੱਦੜ ਲੂੰਬੜ ਆਦਿ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਜੇ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਦਿਮਾਗ ਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇ ਫੇਰ ਇਲਾਜ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦੀ ਜ਼ਹਿਰ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਦੱਬੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਚਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਜਾਗ ਉਠਦੀ ਹੈ। ਹਲਕਾਏ ਜੀਵ ਦੀ ਵਿਖ, ਜਿਤਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਖਮ ਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ, ਜ਼ਖਮ ਜਿਤਨਾ ਦਿਮਾਗ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ, ਉਤਨਾ ਅਸਰ ਛੇਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਲਕਿਆ ਪਾਣੀ ਦੇਖ ਕੇ ਡਰਦਾ ਹੈ, ਭੁੱਖ ਮਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋਸ਼ ਠਿਕਾਣੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਜੀਭ ਢਲਕ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਲ਼ਾਲ਼ਾਂ, ਝੱਗ ਮੂੰਹੋਂ ਵਗਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਚਾਨਣਾ ਬੁਰਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਹਿਲਣਾ, ਪਾਸ ਦੇ ਆਦਮੀਆਂ ਨੂੰ ਵੱਢਣ ਪੈਣਾ ਕੁਲੱਛਣ ਹਨ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਹਲਕਾਏ ਜੀਵ ਦੇ ਕੱਟਣ ਦਾ ਜ਼ਖਮ ਹੋਵੇ, ਉੱਥੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਦਗਦੇ ਕੋਲੇ ਅਥਵਾ ਤਪੇ ਲੋਹੇ ਨਾਲ ਦਾਗ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ ਅਰ ਪੋਟੈਸ਼ੀਅਮ ਪਰਮੈਂਗਨੇਟ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਲਨਾ ਲੋੜੀਏ। ਕੁਚਲਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਲੌਣਾ ਭੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਹਲਕ ਰੋਗ ਲਈ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ- ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਭੁੰਨੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ ਥੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ੨ ਦੋ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲਓ, ਉਮਰ ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ੧. ਤੋਂ ੮. ਤੀਕ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਵਾਓ, ਇਸ ਤੋਂ ਦਸਤ ਆ ਕੇ ਜਹਿਰ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗਾ. ਪੁਠਕੰਡੇ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਚੂਰਨ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਓ. ਤੁਲਸੀ ਦੀ ਜੜ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਤੇ ਹੋਏ ਪਾਣੀ ਚ ਘੋਟ ਕੇ ਪਿਆਓ. ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਘੋਟਕੇ ਛਕਾਓ.

ਹੈਜਾ:- ਡਾਕੀ. ਛੂਤ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ - ਸੜੇ ਗਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਗੰਧ ਫੈਲਣੀ, ਬੇਹਾ ਮਲੀਨ ਅੰਨ ਖਾਣਾ, ਦੁਰਗੰਧ ਵਾਲਾ ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਸੜੇ ਗਲੇ ਫਲ ਖਰਬੂਜ਼ੇ ਵਰਤਣੇ ਆਦਿ। ਜਦ ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮਾਂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹਵਾ ਪਾਣੀ ਵਿਗੜ ਕੇ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪਿੰਡ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।ਰੋਗੀ ਇਸ ਦੀ ਜਹਿਰ ਅਨੇਕ ਥਾਂ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬੀਜ ਖੂਹ ਨਦੀ ਤਾਲ ਆਦਿ ਦੇ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਚ ਫੈਲਾ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਮੌਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰੀਰ ਢਿੱਲਾ, ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਮਲੂਮ ਹੁੰਦਾ, ਦਿਲ ਨੂੰ ਖੋਹ ਪੈਂਦੀ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮੇਰੀ ਆਉਂਦੀ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲਗਦੀ,ਪੇਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ, ਪਖਾਨਾ ਪਤਲਾ ਭੂਰੇ ਚਿੱਟੇ ਰੰਗ ਦਾ ਆਉਂਦਾ, ਸਾਹ ਠੰਢਾ ਹੁੰਦਾ, ਉਲਟੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਸੂਈਆਂ ਦੇ ਚੁਭਣ ਜੇਹੀ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਵਿਸੂਚਿਕਾ ਨਾਉਂ ਹੈ। ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਖੱਲੀਆਂ ਪੈਣ ਲਗਦੀਆਂ, ਬੁੱਲ੍ਹ ਨੀਲੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸਿਰ ਚੱਕ੍ਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅੱਖਾਂ ਹੇਠ ਨੂੰ ਧਸ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ। ਦਸਤ ਕੈ ਆਦਿ ਨੂੰ ਚੂਨਾ ਪਾ ਕੇ ਦੱਬ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹੈਜੇ ਦੇ ਕੀੜੇ ਮਰ ਜਾਣ, ਰੋਗੀ ਦੇ ਦਸਤ ੧ ਵੇਰ ਹੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ। ਉੱਤਮ ਉਪਾਉ:- ਬਰਫ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖਣੀ, ਪਾਣੀ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲ਼ ਕੇ ਦੇਣਾ, ਲੌਂਗ ਲਾਇਚੀਆਂ ਸੁੰਢ ਦਾ ਪਾਣੀ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਔਣਾ, ਕਾਲੀਮਿਰਚ ਅਤੇ ਲੂਣ ਲਾਕੇ ਨਿੰਬੂ ਚੂਸਣਾ। ਹਿੰਗ, ਕਪੂਰ, ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੁੰਢ ਅਫ਼ੀਮ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਗੰਢੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਅੱਧੀ ਅੱਧੀ ਰੱਤੀ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ, ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਦਿਨ ਚ ੫ ਵਾਰ ਦੇਓ। ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ, ਪਦੀਨੇ ਦਾ ਸਤ, ਜਵਾਇਨ ਦਾ ਸਤ ਸ਼ੀਸੀ ਚ ਇਕੱਠੇ ਕਰੋ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਣਗੇ, ਇਸ ਰਸ ਦੀਆਂ ੪ ਤੋਂ ਤੀਹ ਬੂੰਦਾਂ ਤੀਕ ਖੰਡ ’ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਅਧ ਅਧ ਘੰਟੇ ਪਿੱਛੋਂ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ, ਇਸੇ ਰਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਪੈਰ ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ਮੱਥੇ ਨਾਭੀ ਆਦਿਕ ਤੇ ਮਲੋ। ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ ਅਥਵਾ ੨ ਤੋਲੇ ਨਿੰਮ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲ ਕੇ ਪਿਔਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਮਘਾਂ ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ਸੁੰਢ ਅੱਕ ਦੇ ਲੌਂਗ, ਲੂਣ ਬਰਾਬਰ ਪੀਸਕੇ

ਰੱਤੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ੨ ਦੋ ਗੋਲੀਆਂ ਪੰਦ੍ਹਾਂ ਪੰਦ੍ਹਾਂ ਮਿੰਟਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਦੇਓ। ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਲੂਣ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣਾ, ਕੋਰੀ ਠੂਠੀ ਅੱਗ ਚ ਲਾਲ ਕਰਕੇ ਉਬਲੇ ਪਾਣੀ ਚ ੫ ਛੀ ਵਾਰ ਬੁਝਾ ਕੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ। ਹੈਜੇ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਚ ਖਾਲੀ ਪੇਟ ਘਰੋਂ ਨ ਜਾਓ, ਜਲ ਦੁੱਧ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲੇ ਬਿਨਾ ਕਦੇ ਨ ਪੀਓ, ਬੇਹਾ ਅੰਨ ਦਾਗੀ ਬਦਬੂਦਾਰ ਫਲ ਕਦੇ ਨ ਖਾਓ, ਸਿਲ੍ਹਾਬੇ ਸੜੀ ਹੋਈ ਥਾਂ ਨ ਰਹੋ, ਕਰਾਰੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਗੰਢੇ ਅਦਰਕ ਸਿਰਕਾ ਨਿੰਬੂ ਆਦਿਕ ਵਰਤੋਂ। ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਨ ਰੋਕੋ।

ਹੰਜੀਰਾਂ: ਕਾਰਨ– ਹਾਜਮਾ ਵਿਗਾੜ, ਲਹੂ ਖਰਾਬੀ, ਸ਼ਰਾਬੀ, ਆਤਸ਼ਕ ਰੋਗ ਨਾਲ ਗ੍ਰਸੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਵੀਰਜ ਰਕਤ ਚ ਅਸਰ, ਮੈਲੀ ਥਾਂ ਰਹਿਣਾ ਤੇ ਸੜਿਆ ਬੁਸਿਆ ਖਾਣਾ ਆਦਿ। ਗਲੇ ਚੁਫੇਰੇ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਸੁੱਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਕਦੇ ਫੁੱਟ ਵਹਿੰਦੀਆਂ, ਕਦੇ ਬਗਲਾਂ ਛਾਤੀ ਤੀਕ ਫੈਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਚਣ ਲਈ ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਰੱਖੋ, ਬਦਹਜ਼ਮੀ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਨ ਖਾਵੋ। ਕਚਨਾਰ ਦੀ ਕਲੀਆਂ, ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਲਾਭਦਾਇਕ। ਹਰੜਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਉਸ਼ਬੇ ਦੇ ਅਰਕ ਦਾ ਪੀਣਾ, ਮੁੰਡੀ ਬੂਟੀ ਤੇ ਨਿੰਮ ਦੇ ਸੱਕ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਬਰਨੇ ਬ੍ਰਿਛ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਲੇਪ– ਸਫੇਦਾ ਕਾਸਗਰੀ ੬ ਮਾਸ਼ੇ, ਸੰਧੂਰ ੨ ਤੋਲੇ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ੧੦ ਤੋਲੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਮੱਠੇ ਸੇਕ ਨਾਲ ਪਕਾ ਕੇ ਮਲ੍ਹਮ ਬਣਾਓ। ਗਿਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਵਗਦੀਆਂ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਇਹ ਮਲ੍ਹਮ ਲਗਾਓ) ਨਰਮੇ ਨਿੰਮ ਅਰਿੰਡ ਭੰਗਰੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ੧ ਇੱਕ ਛਟਾਂਕ ਘੋਟੋ, ਨੁਗਦਾ ਬਣਾਓ, ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇਲ ੩ ਛਟਾਂਕ, ਮੋਮ ੪ ਤੋਲੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਨੁਗਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪਕਾਓ, ਘੋਟ ਕੇ ਮਲਮ ਬਣਾਓ, ਗਿਲਟੀਆਂ ਉੱਪਰ ਲਾਓ) ਚਿੱਟੀਸਰ੍ਹੋਂ,' ਸੁਹਾਂਜਨੇ ਬੀਜ, ਸਣ ਬੀਜ, ਅਲਸੀ ਬੀਜ, ਜੌਂ, ਮੂਲੀ ਬੀਜ, ਸਭਨਾਂ ਨੂੰ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਪੀਸ ਕੇ ਗਿਲਟੀਆਂ 'ਤੇ ਲੇਪ ਕਰੋ.

ਲੱਕਪੀੜ:– ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਸਰਦੀ ਲੱਗਣ, ਬਹੁਤ ਬੈਠਣ, ਧਾਤੁ ਵਹਿਣ, ਮਲਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕਣ, ਸਲ੍ਹਾਬ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਸੌਣ, ਲੱਕ ਦੀ ਵਰਜਸ਼ ਨ ਕਰਨ, ਬੇਹੀਆਂ ਗਲੀਆ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣ, ਨਾਲ ਲੱਕਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਉਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਇਲਾਜ ਹੋਵੇ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ– ਗਰਮ ਬਿਸਤਰ 'ਤੇ ਲੇਟਣਾ, ਤਾਰਪੀਨ ਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਦੁਖਦੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਬਾਰਾਂਸਿੰਗੇ ਦਾ ਸਿੰਗ ਤੇ ਏਲੂਆ ਘਸਾ ਕੇ ਲੌਣਾ, ਸੇਕ ਕਰਨਾ, ਸੁੰਢ ਭੱਖੜੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸਵੇਰੇ ਪੀਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਿਲਾਜੀਤ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣਾ, ਨਗੌਰੀ ਅਸਗੰਧ ੨ ਮਾਸ਼ੇ, ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ। ਸੁੰਢ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਚ ਇਰੰਡ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਫੋਕੀ ਸਿੰਗੀਆਂ ਲੌਣੀਆਂ.

ਕਬਜ਼:– ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ, ੨ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ– ਸਾਧਾਰਨ ਖਾਸ ਕਾਰਣ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਦੂਜੀ ਨਿੱਤ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਕਬਜ਼ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿੱਖੀ ਦਵਾਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਣੀ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਨ– ਬਹੁਤੀ ਬੈਠਕ, ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੁਚੇਤੇ ਨ ਜਾਣਾ, ਰੁੱਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਆਂਦਰਾਂ ਤੋਂ ਮੈਲ ਕੱਢਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੁਸਤ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਫ਼ੀਮ ਭੰਗ ਚਰਸ ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਤਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਖੱਟੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤੇ ਖਾਣੇ,ਦਿਮਾਗੀ ਮਿਹਨਤ ਬਹੁਤ ਕਰਨੀ, ਚਿੰਤਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਰੋਟੀ ਚੱਬ ਕੇ ਨ ਖਾਣੀ, ਪਿਆਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਨ ਪੀਣਾ ਆਟਾ ਬ੍ਰੀਕ ਖਾਣਾ, ਸੁੱਕੀ ਤਲ਼ੀ ਖੁਰਾਕ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ, ਸਾਧਾਰਨ ਉਪਾਉ– ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਗਰਮ ਜਲ ਛਕਣਾ, ਹਰੜ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਖਾਣਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ ਖਾਣਾ, ਪੈਦਲ ਫਿਰਨਾ, ਰੋਟੀ ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣੀ, ਮੱਖਣ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਆਦਿ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਅਮਲਤਾਸ ਦੀ ਗੁੱਦ, ਗੁਲਕੰਦ, ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ, ਸੌਂਫ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਉਬਾਲੋ ਪੀਉ, ਬਦਾਮ ਦੀ ਗਿਰੀਆਂ, ਮਗਜ ਕੱਦੂ, ਸਨਾ ਮੱਕੀ, ਸਉਗੀ, ਗੁਲਕੰਦ, ਇੱਕੋ ਜੇਹੇ ਲੈ ਕੇ ਕੁੱਟਕੇ ਮਜੂਨ ਬਣਾ ਲੈਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਤੋਲਾ ਅਥਵਾ ੨ ਤੋਲਾ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਜਲ ਨਾਲ ਛਕਣਾ।

ਖੱਲੀ– ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਰੋਗ, ਬਾਹਾਂ ਪਿੰਜਣੀਆਂ ਅੰਗਾਂ ਚ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਖਿੱਚ ਹੋ ਕੇ ਖੱਲੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੈਜ਼ੇ ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਭਾਰੀ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ– ਨਾਰਾਯਣੀ ਆਦਿਕ ਤੇਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਖਾਉ। ਸੈਰ ਸਿਮਰਨ ਕਸਰਤ ਖ਼ੂਬ ਕਰੋ।

ਖਾਂਸੀ:- ਬਹੁਤ ਖਟਿਆਈਆਂ ਦੇ ਸੇਵਨ, ਤੱਤੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾ ਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ, ਧੂੰਆਂ ਧੂੜ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਰਾਹ ਅੰਦਰ ਜਾਣ, ਰੁੱਖੇ ਬੇਹੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਰਹਿਣ, ਰੇਜਸ਼ ਹੋਣ ਤੋਂ ਖੰਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗ ਨਾਲ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਅਚਾਨਕ ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਠੰਢ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਖਾਂਸੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਮੂਲ ਖਾਂਸੀ, ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਹਾਂਸੀ। ਕੰਠ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਕਾਂਸੀ ਦੇ ਭੱਜੇ ਬਰਤਨ ਜੇਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਛਾਤੀ ਚ ਖਿੱਚ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਬਲਗਮ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਗਲ ਜੀਭ ਉੱਤੇ ਕੰਡੇ ਜੇਹੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਮੱਥੇ ਚ ਦਰਦ, ਭੁੱਖ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧. ਬਾਂਸੇ ਦੇ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ। ੨. ਮਲੱਠੀ, ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਕਤੀਰਾ ਗੂੰਦ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਸਭ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਲੈ ਕੇ ਝਾੜ ਬੇਰੀ ਦੇ ਬੇਰ ਜਿੱਡੀ ਗੋਲੀ ਬਣਾਕੇ ਮੂੰਹ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਰਸਾ ਚੂਸਣਾ) ੩. ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ) ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕੱਥ, ਕਿੱਕਰ ਗੂੰਦ ਸਾਰੇ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਸ ਕੇ, ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ, ਗੋਲੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੇਣੀ।

ਖਈ ਰੋਗ- ਨਜਲਾ ਹੋ ਕੇ ਖਾਂਸੀ, ਤਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ ਸਨੇ ਸਨੇ ਫਿਫੜੇ ਚ ਸੋਜ ਜਖਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਖੰਘਾਰ ਨਾਲ ਲਹੂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਛਾਤੀ ਚ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਤਾਪ ਹਰ ਵੇਲੇ. ਸ੍ਰੀਰ ਸੁਸਤ. ਭੁੱਖ ਬੰਦ, ਪਿਆਸ ਬਹੁਤੀ. ਲਹੂ ਚੋਂ ਲਾਲੀ ਘਟਦੀ. ਚਿਹਰੇ ਦਾ ਰੰਗ ਫਿੱਕਾ, ਨੀਂਦ ਘੱਟ. ਦੀਨਤਾ ਚਿੰਤਾ ਡਰ ਸਦਾ ਮਨ ਚ ਵਸਦੇ ਹਨ. ਰਾਤ ਨੂੰ ਧੜ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਮੱਠੀ ੨ ਸਿਰਪੀੜ ਰਹਿਣੀ, ਬੁਰੇ ਸੁਪਨੇ ਔਣੇ, ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਜ ਹੋਣੀ, ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਕਦੇ ਦਸਤ ਔਣੇ ਕੁਲੱਛਣ ਹਨ. ਕਾਰਨ- ਬਹੁਤਾ ਮੈਥੁਨ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ, ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਿਹਨਤ,ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ ਨ ਮਿਲਣਾ, ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੋਕ ਹੋਣਾ, ਭੁੱਖ ਮਲਮੂਤ੍ਰ ਤੇਹ ਆਦਿ ਦੇ ਵੇਗ ਰੋਕਣੇ, ਬਹੁਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਹਵਾਦਾਰ ਨ ਹੋਣਾ ਆਦਿ.ਇਹ ਕਦੇ ੨ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਖਈ ਰੋਗੀ ਦੀ ਛੂਤ ਤੋਂ ਭੀ, ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜਿਸ ਘਰ ਚ ਇਹ ਇਕ ਵਾਰ ਵੜ ਜਾਵੇ, ਨਿਕਲਨਾ ਔਖਾ ਹੈ. ਖਈ ਰੋਗੀ ੧੦੦੦ ਦਿਨ ਕਟਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ. ਘਰ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਛੱਡ ਕੇ ਜੰਗਲ ਪਹਾੜ ਨਦੀ ਅਥਵਾ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਕਿਨਾਰੇ ਚੀਲ੍ਹਾਂ ਵਣ ਚ ਡੇਰਾ ਲੌਣਾ ਚਾਹੀਏ. ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਪ੍ਰਹੇਜ਼. ਸਰਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਏ. ਮਨ ਪ੍ਰਸੰਨ ਕਰਨ, ਨੇਤ੍ਰਾਂ ਨੂੰ ਅਨੰਦ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਪਦਾਰਥ ਛਕੇ. ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਹਲਕੀ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਗਿਜਾ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਨ ਚ ਉਤਸ਼ਾਹ ਰੱਖਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਰਾਜੀ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗਾ. ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਲਾਇਕ ਡਾਕਟ੍ਰਾਂ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੈ।ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਖਾਂਸੀ ਤਾਪ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਪਸੀਨਾ, ਦਸਤਾਵਰ ਔਖਧਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ. ਬੰਸਲੋਚਨ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਸਤਗਿਲੋ, ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ, ਚਾਂਦੀ ਦੇ ਵਰਕ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਓ. ਕਾਲੀ ਮਿਰਚਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਮਘਾਂ ੨ ਤੋਲੇ, ਅਨਾਰ ਦਾ ਛਿੱਲ ੪ ਤੋਲੇ, ਜੌਂਖਾਰ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਗੁੜ ੮ ਤੋਲੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ. ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਨਿੱਤ ਸੇਵਨ ਕਰੋ.

ਗਰਭ (ਹਮਲ) ਦਾ ਸ੍ਰਵ (ਚੁਇਜਾਣਾ):- ਕੱਚਾ ਗਰਭ ਕਈ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਡਿਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਮੁੱਖ ਇਹ ਹਨ- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭੈੜਾ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੋਕ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਾ, ਡਰਨਾ, ਡਿਗਕੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣੀ,ਬਹੁਤ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਕੱਟਣੀ, ਉੱਚੇ ਨੀਵੇਂ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹਨਾ, ਪੇਚਿਸ਼ ਹੋਣੀ, ਗਰਭਾਸ਼ਯ (ਰਿਹਮ) ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ ਜਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਪੈਂਡਾ ਕਰਨਾ, ਗਰਮ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਕੁੱਦਣਾ, ਗਰਭ ਸਮੇਂ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਪੈੜੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ - (੧) ਇਸਤ੍ਰੀ ੧੫ ਮਹੀਨੇ ਤੀਕ ਪਤੀ ਦਾ ਸੰਗ ਨ ਕਰੇ। ਗਰਭ ਠਹਿਰਨ ਤੋਂ ਮੈਥੁਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਰੱਖੇ. (੨) ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਪੁਰ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਵੇ. ਚਰਪਰੀ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਛੱਡੇ. (੩) ਬਨਾਰਸੀ ਅਉਲੇ ਦਾ ਮੁਰੱਬਾ ਚਾਂਦੀ ਦਾ ਵਰਕ ਲਾਕੇ ਖਾਵੇ.(੪) ਅਨਾਰ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਚੰਦਨ ਦੇ ਬੁਰਾਦੇ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਵੇ. (੫) ਸਫੇਦ ਚੰਦਨ ਦਾ ਬੁਰਾਦਾ, ਕੌਲਡੋਡੇ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਵੰਸਲੋਚਨ,ਲੋਧਪਠਾਨੀ, ਸੁੱਕੇ ਔਲੇ, ਕਤੀਰਾ ਗੂੰਦ, ਸਤਾਵਰ, ਸੰਘਾੜੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਲੱਠੀ ਦਾ ਆਟਾ, ਕਚੂਰ,ਮੋਚਰਸ, ਸਤ ਈਸਬਗੋਲ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦੀ ਆਬੀ, ਸਭ ਚੀਜਾਂ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਬਣਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ੧ ਸਵੇਰੇ ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਖਾਵੇ. ਜਦ ਗਰਭ ੫ ਮਹੀਨੇ ਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

ਗਲਿਤਕੁਸਟ:- ਉਹ ਕੋੜ੍ਹ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਅੰਗਾਂ ਚੋਂ ਲਹੂ ਰਾਧ ਚੁਇ ਪਵੇ, ਅੰਗ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਕਾਰਣ- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਵੀਰਜ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਮੱਛੀ ਖਾਣੀ, ਕੋੜ੍ਹੀ ਦੀ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ, ਲਹੂ ਵਿਗਾੜਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਨਸ਼ੇ ਖਾਣੇ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦਾ ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ। ਇਸ ਮਹਾਂ ਭਿਆਨਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਲਹੂ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਆਦਮੀ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਡਰਾਵਨੀ, ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ 'ਤੇ ਸੋਜ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪੀਪ ਪੈ ਕੇ ਅੰਗ ਝੜਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਨੱਕ ਬਹਿ ਜਾਂਦਾ, ਸੁਰ ਘੱਘਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ, ਪਾਸ ਬੈਠੇ ਬਦਬੂ ਤੋਂ ਘ੍ਰਿਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸਦੇ ੧੮. ਭੇਦ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਚ ਫੁਲਬਹਰੀ ਪਾਉਂ ਚੰਬਲ ਦੱਦ ਆਦਿਕ ਭੀ ਗਿਣੇ ਹਨ, ਪਰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਭੈਦਾਇਕ ਇਹ ਗਲਿਤਕੁਸ੍ਰ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਢਿੱਲ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਵਸੋਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਚ ਰੱਖਣਾ, ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਉਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਬਹੁਤ ਛੋਲਿਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਨੂੰ ਦੇਣੇ, ਜਖਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਸਾਫ ਕਰਕੇ ਮਲਮਪੱਟੀ ਲੌਣੀ, ਬ੍ਰਹਮਡੰਡੀ, ਗੋਰਖਮੁੰਡੀ, ਚਰਾਯਤਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਗੰਧਕ ਆਦਿਕ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਾਉਣਾ, ਉਸ਼ਬੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪਿਔਣਾ, ਚਾਲਮੋਗਰਾ ਆਯਲ ੫ ਪੰਜ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸੁੱਜੇ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਮਲਣਾ, ਨਿੰਮ ਦਾ ਤੇਲ ਦਸ ਦਸ ਬੂੰਦਾਂ ਪਿਔਣਾ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ ਸਾਢੇ ੫ ਤੋਲੇ, ਪੀਲੀ ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ੨ ਤੋਲੇ, ਖੱਸੀ ਔਲੇ ੭ ਤੋਲੇ, ਚਿੱਟੀ ਤ੍ਰਿਬੀ ਸੋਲਾਂ ਤੋਲੇ, ਇਹ ਔਖਧਾਂ ਜੁਦੀ ਜੁਦੀ ਪੀਸ ਕੱਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਦੂਣੇ ਤੋਲ ਦਾ ਪੁਰਾਣਾ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੁਪਾਰੀ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਗਰਮ ਜਲ ਨਾਲ ੧ ਗੋਲੀ ਨਿੱਤ ਦੇਣੀ।

ਕੁੱਕਰੇ:- ਅੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਪਾਸੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਗਿਲਟੀਆਂ ਫੁੱਲਕੇ ਰੇਤੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਰੜਕਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅੱਖਾਂ ਲਾਲ ਹੋਕੇ, ਪਾਣੀ ਵਗਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- ਕਿਸ਼ਟੇ ੪੦ ਤੋਲੇ, ਹਰੜਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ੩ ਤੋਲੇ, ਰਸੌਂਤ ੫ ਤੋਲੇ, ਹਲਦੀ ੩ ਤੋਲੇ, ਸਭ ਨੂੰ ਅਧ ਅਧ ਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ਜੁਦਾ ਜੁਦਾ ਭਿਉਂਕੇ ੪ ਪਹਿਰ ਰੱਖੋ। ਫੇਰ ਸਭ ਨੂੰ ਮਲ਼ਕੇ ਪਾਣੀ ਛਾਣੋ, ਫੋਕੜ ਸੁੱਟੋ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਪਕਾਵੋ, ਵਿੱਚ ੧ ਤੋਲਾ ਫਟਕੜੀ, ੧ ਤੋਲਾ ਅਫ਼ੀਮ ਪਾਵੋ, ਗਾੜ੍ਹਾ ਰਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਮੁਖ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਇਹ ਦਵਾ ਅੱਖੀਂ ਪੌਣ ਤੋਂ ਰੋਹੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸਤ ਤੇ ਤਾਂਬੇ ਦੀ ਭਸਮ ਸੁਰਮੇ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਲਾਈ ਨਾਲ ਅੱਖੀਂ ਪਉਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਗੁਲਾਬ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਧੋਣੀਆਂ ਤੇ ਗਰਦ ਤਥਾ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਬਚਾਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ।

ਖਸਰਾ:- ਚੇਚਕ ਤਰਾਂ ਬੀਮਾਰੀ, ਤਾਪ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਜਲਨ ਜੇਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਿਆਸ ਬਹੁਤ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਮੂੰਹ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੀਭ ਤਾਲੂਆ ਸੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ ਗਰਦਨ ਛਾਤੀ ਆਦਿਕ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਜ- ੧. ਮੋਥਾ, ਸਜਾਹਤਰਾ, ਮੁਲੱਠੀ, ਦਾਖਾਂ, ਇੱਕੋ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਪਾਣੀ ਚ ਕਾੜ੍ਹੋ, ਜਦ ਪਾਣੀ ਅੱਠਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਰਹੇ ਤਦ ਉਤਾਰ ਛਾਣਕੇ ਥੋੜਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਦੇਵੋ) ੨. ਚੰਦਨ, ਖਸ, ਧਨੀਆਂ, ਬਾਲਛੜ, ਸਜਾਹਤਰਾ, ਮੋਥਾ, ਸੁੰਢ, ਸਮ ਤੋਲ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਪਿਆਵੋ) ੩. ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤੇ ਗਿਆਰਾਂ, ਮੁਲੱਠੀ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਖ਼ੂਬਕਲਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਸੌਂਫ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਲੌਂਗ ਇੱਕ, ਅੰਜੀਰ ਦਾ ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ, ਅੱਧਸੇਰ ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲੋ, ਪਾਈਆ ਪਾਣੀ ਰਹੇ, ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਛਾਣੋ, ਰਸ ਥੋੜਾ ਦੇਵੋ।

ਖਾਜੁ:- ਕਾਰਣ- ਮੈਲਾ ਰਹਿਣਾ, ਨਿਰਮਲ ਪੱਕੀ ਹੋਈ ਗਿਜਾ ਨ ਖਾਣੀ, ਹਾਜਮਾ ਵਿਗੜਨਾ, ਜਿਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੋਣੀ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੀ ਰਿਤੁ ਰੁਕਣੀ। ਜਦ ਲਹੂ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਉੱਤੇ ਖਾਜ ਹੋਣ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਸ੍ਰੀਰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਦੀ ਦਵਾਈ ਖਾਓ। ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ, ਚਰਾਇਤਾ, ਮੁੰਡੀ ਬੂਟੀ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਨਣ, ਛੋਟੀ ਹਰੜ, ਇਹ ਪੰਜ ੨ ਮਾਸ਼ੇ, ਉਨਾਬ ਦੇ ੭ ਦਾਣੇ ਡੇਢ ਪਾ ਪਾਣੀ ਚ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਦਿਓ, ਸਵੇਰੇ ਮਲ ਛਾਣਕੇ ੨ ਤੋਲਾ ਸ਼ਰਬਤ ਉਨਾਬ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਓ। ਖਟਿਆਈ, ਲਾਲ ਮਿਰਚਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਕੇ ਰਹੋ, ਤੁਚਾ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਬਟਣੇ ਮਲੋ।

ਖੁਨਾਕ ਰੋਗ:- ਨਜਲੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਮ ਘੁਟਦਾ, ਤਾਲੂ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਸਾਹ ਲਈ ਤੰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਮੱਠਾ ੨ ਤਾਪ, ਆਵਾਜ਼ ਭਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਭੋਜਨ ਗਲ਼ੇ ਹੇਠ ਉਤਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਗਲ਼ਾ ਸੁੱਜ ਕੇ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ, ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਨਰਮ ਜੇਹਾ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ, ਕਾਲੇ ਤੂਤਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ

ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ। ਹਰੜਾਂ ਦੇ ਛਿੱਲ ਤੇ ਪਿੱਤਪਾਪੜੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ, ਨਿੰਮ ਪੱਤੇ ਉਬਾਲਕੇ, ਨਲਕੀ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਲ ਚ ਭਾਪ ਦੇਣੀ, ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਅੰਬਲਤਾਸ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ।

ਚੰਬਲ ਰੋਗ:- ਦੱਦ ਵਾਂਙ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਂ ਚੰਬਲ ਹੋਵੇ ਉਤਨੇ ਅੰਗ ਨੂੰ ਮੁੜ੍ਹਕਾ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਚੰਗੇ ਸਬੂਣਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ੀਰ ਸਾਫ ਕਰੋ, ਊਠ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਲੇਡੇ ੧੦ ਸੇਰ, ਹਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦੇ ਲਿੱਪੇ ਪੋਚੇ ਟੋਏ ਚ ਭਰਕੇ ਅੱਗ ਲਾ ਦੇਓ, ਪਿੱਤਲ ਦੀ ਬਾਟੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਕੇ ਟੋਏ ਉੱਪਰ ਮੂਧੀ ਮਾਰ ਦੇਓ, ਥੋੜੀ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਤੇ ਵਿਰਲ ਰੱਖੋ, ਕਿ ਅੱਗ ਨ ਬੁਝ ਜਾਵੇ, ਥੋੜਾ ਧੂੰਆਂ ਨਿਕਲਦਾ ਰਹੇ। ਜਦ ਲੇਡੇ ਭਸਮ ਹੋ ਜਾਣ, ਧੂੰਆਂ ਬੰਦ ਹੋ ਚੁਕੇ, ਤਦ ਬਾਟੀ ਚ ੧ ਤੋਲਾ ਨੀਲਾ ਥੋਥਾ ਤੇ ਵੀਹ ਤੋਲੇ ਤਾਰੇ ਮੀਰੇ ਦਾ ਤੇਲ ਪਾ ਕੇ ਲੋਹੇ ਦੇ ਹਥੌੜੇ ਨਾਲ ਘਸਾਓ ਅਰ ਬਾਟੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਲਸ ਧੂੰਏ ਦੀ ਘਸਾ ਕੇ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਦੇਓ। ਇਸ ਤੇਲ ਨੂੰ ਸੀਸੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖੋ, ਚੰਬਲ ’ਤੇ ਗਰਮ ਇੱਟ ਦਾ ੧ ਘੰਟਾ ਸੇਕ ਕਰਕੇ ਫੇਰ ਤੇਲ ਚੋਪੜ ਦੇਓ। ੨ ਹਫਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਹਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਚਰਾਇਤਾ ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ ਪੀਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਰੜ ਦਾ ਛਿੱਲ ੧੦ ਤੋਲੇ, ਬਹੇੜੇ ਦਾ ਛਿੱਲ ੫ ਤੋਲੇ, ਅਉਲੇ ਦਾ ਛਿਲਕਾ ੫ ਤੋਲੇ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ ਪਚਾਸੀ ਤੋਲੇ, ਰਿਉਂਦਚੀਨੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਸਾਰੇ ਕੁੱਟ ਛਾਣ ਕੇ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਨਾਲ ਝੱਸ ਕੇ ਦਾਖਾਂ ਚ ਕੁੱਟ ਕੇ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਓ। ੧ ਤੋਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ੧ ਹਫ਼ਤਾ ਨਿੱਤ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚੰਬਲ ਰੋਗ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਦੱਦ:- ਮੈਲਾ ਰਹਿਣ, ਮੈਲਾ ਪਾਣੀ ਲੱਗਣ, ਗਿੱਲਾ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਨ, ਲਹੂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੈਦਕ ਚ ਇਹ ਛੋਟੇ ਕੋੜ੍ਹਾਂ ਅੰਦਰ ਗਿਣਿਆਂ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਭੀ ਕੀੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਵਧਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦੱਦ ਚ ਮੱਠੀ ੨ ਖਾਜ ਉਠਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਰਕਣ ਤੋਂ ਤੁਚਾ ਉੱਚੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਨ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਲਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਪਾਉ- ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਦੱਦ ਵਾਲਾ ਥਾਂ ਧੋ ਕੇ ਇਹ ਦਵਾ ਵਰਤੋ- ਕੱਥ, ਮਾਜੂ, ਗੰਧਕ, ਤੇਲੀਆ ਸੁਹਾਗਾ, ਚੌਹਾਂ ਨੂੰ ਕਪੜ ਛਾਣ ਕਰਕੇ ਕੂੰਡੇ ਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਕੇ ਅਜੇਹਾ ਘੋਟੋ ਜੋ ਲੇਸ ਛੱਡ ਦੇਣ, ਗੋਲੀਆਂ ਵੱਟਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣੀਆਂ, ਇਹ ਗੋਲੀ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾਕੇ ਦੱਦ ਉੱਪਰ ਲੇਪ ਕਰਨੀ, ਅਰ ਜਦ ਤੀਕ ਦਵਾ ਖੁਸ਼ਕ ਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਵਸਤ੍ਰ ਨਾਲ ਅੰਗ ਨਹੀਂ ਢਕਣਾ) ਸੰਘਾੜੇ ਦਾ ਆਟਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਅਫ਼ੀਮ ੧ ਮਾਸ਼ਾ, ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਕਾਗਜੀ ਨਿੰਬੂ ਦੇ ਰਸ ਚ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। ਚਰਾਇਤਾ ਆਦਿ ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਖਧਾਂ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ, ਦੱਦ ਰੋਗੀ ਲਹੂ ਚ ਜੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੀਖਣ ਪਦਾਰਥ ਨ ਵਰਤੇ। (ਬਿਨੈ:- ਅਫ਼ੀਮ ਖਾਣੀ ਨਹੀਂ ਮਹਾਨ ਕੋਸ਼ ਦੇ ਨੁਸ਼ਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੈ, ਦੱਦ ’ਤੇ ਲੌਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਹੈ)

ਛਿੱਕ- ਸਧਾਰਨ ਛਿੱਕਾਂ ਮਿਰਚ ਆਦਿਕ ਦੀ ਧਾਂਸ ਨੱਕ ਚ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ, ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਤੱਕਣ ਤੋਂ, ਨੱਕ ਚ ਬੱਤੀ ਆਦਿਕ ਪੌਣ ਤੋਂ, ਨੱਕ ਦੀ ਕਿਨਟੀਆਂ ਚ ਖਾਜ ਹੋਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀ. ਜੋ ਛਿੱਕਾਂ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਪੁਰਾਣੀ ਰੇਜ਼ਿਸ਼ (ਪੀਨਸ),ਵਾਤ ਕਫ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਰੋਗ ਮਹਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹਨ. ਜਿਵੇਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਲਈ ਖਾਂਸੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੈ, ਤਿਵੇਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਛਿੱਕਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਛਿੱਕਾਂ ਦਿਮਾਗ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਨਹੀਂ ਜੋ ਨਜਲੇ ਦੇ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਧਾਰਨ ਇਲਾਜ- ਸਰ੍ਹੋਂ ਤੇਲ ਬਦਾਮਰੋਗਨ ਜੈਤੂਨਤੇਲ ਕੱਦੂਤੇਲ ਦੀ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਤੇ ਸਿਰ ਤੇ ਕੱਦੂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਲਣਾ. ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖਾਣੀ, ਸਿਰ ਮੱਥੇ ਨੂੰ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ। ਬੀਹਦਾਨਾ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਉਨਾਬ ੫ ਦਾਣੇ, ਸਪਿਸਤਾਂ ੯ ਦਾਣੇ, ਪਾਣੀ ਚ ਉਬਾਲਕੇ ਛਾਣਕੇ ੨ ਤੋਲੇ ਸ਼ਰਬਤ ਬਨਫਸ਼ਾ, ੧ ਤੋਲਾ ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।
ਗੁਰਮਤ ਚ ਛਿੱਕ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਅਸ਼ੁਭ ਫਲ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ. “ਭਾਖ ਸੁਭਾਖ ਵਿਚਾਰ, ਨ ਛਿੱਕ ਮਨਾਇਆ.” (ਭਾਗੁ)

ਜਲੋਦਰ:- ਪੇਟ ਚ ਜਲ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਜਿਗਰ ਗੁਰਦੇ ਤਿੱਲੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਦਾ ਸਿੱਟਾ ਹੈ। ਅੰਦਰ ਦੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਲ ਵਾਲੀਆਂ ਝਿੱਲੀਆਂ ਚ, ਖੂਨ ਦਾ ਪਾਣੀ ਫਿੱਟ ਕੇ ਜਮ੍ਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਦਿਲ ਸੰਬੰਧੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਸੁੱਦਾ ਰਹਿਣਾ, ਰਕਤ ਵਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਰੋਕ ਹੋਣੀ, ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਕਾਰਣ ਲਹੂ ਦਾ ਪਤਲਾ ਪੈ ਕੇ ਫਟ

ਜਾਣਾ, ਖੂਨ ਚੋਂ ਫੌਲਾਦੀ ਹਿੱਸਾ ਘਟ ਜਾਣਾ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਪਿੱਛੋਂ ਬਹੁਤ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਗਿੱਲੇ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਨੇ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦਾ ਜਹਿਰ ਤੇ ਪਸੀਨਾ ਰੁਕ ਜਾਣਾ, ਹਾਜਮੇ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਸੂਤ ਸਮੇਂ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਜਲ ਪੀਣਾ, ਅੰਦਰ ਮਵਾਦ ਦਾ ਗਲ ਸੜ ਜਾਣਾ ਆਦਿ। ਜੇ ਦਿਲ ਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਜ ਪੈਰਾਂ ’ਤੇ ਫੇਰ ਪੇਟ ’ਤੇ ਉਪਰੰਤ ਸਾਰੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੋਜ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਟ ’ਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਜ ਅੱਖਾਂ,ਚੇਹਰੇ ਉੱਪਰ ਹੋ ਕੇ ਵਿਗਾੜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੋਜਾਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਫਿਰਨ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਘਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ. ਜੇ ਪਾਂਡੂ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਜਲੋਦਰ ਹੋਵੇ ਤਦ ਸੋਜ ਸਧਾਰਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਅਪਣੇ ਆਪ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਅਰ ਤੁਰਣ ਫਿਰਣ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਜੋ ਜਲੋਦਰ ਦਿਲ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਵੇ ਉਹ ਵਡਾ ਭਯੰਕਰ ਹੈ. ਰੋਗ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਇਲਾਜ ਹੋਣਾ ਜਰੂਰੀ ਹੈ. ਸਧਾਰਣ ਉਪਾਉ- (੧) ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ, ਅਰਕ ਸੌਂਫ, ਅਰਕ ਮਕੋ, ਉਠਣੀ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ। (੨) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਪਸੀਨਾ ਲਿਔਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ। (੩) ਛਿੱਲ ਹਰੜ ੧ ਮਾਸ਼ਾ,ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ ਆਬੀ ੨ ਰੱਤੀ, ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਚ ੨ ਵਾਰ ਵਰਤਣਾ।(੪) ਫੌਲਾਦ, ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਰੇਂਵਦ ਖ਼ਤਾਈ, ਕੜੂ, ਨਸਾਦਰ, ਇਹ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਡੇਢ ੨ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਰੋਜ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਜਾਂ ਅਰਕ ਮਕੋ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ।(੫)ਛੋਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ੨੧ ਖਿੱਲਾਂ, ਵਾਰ ਧੋਹਰ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਛਾਂਵੇਂ ਸੁਕਾ ਕੇ, ੧ ਤੋਂ ੫ ਤੱਕ, ੩ ਵਾਰ ਰੋਜ ਖਾਣੀਆਂ।(੬) ਰਾਤ ਨੂੰ ਕੌੜੀ ਤੂੰਬੀ ਚ, ਸੌਂਫ ਤੇ ਮਕੋ ਦਾ ਅਰਕ ਭਰ ਰੱਖਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਕਛਿੱਕਣੀ ਬੂਟੀ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ੧ ਮਾਸਾ ਚੂਰਣ ਖਾਣਾ। (੭) ਕਰੇਲੇ ਦਾ ਰਸ ੨ ਤੋਲੇ ਰੋਜ ਪੀਣਾ (੮)ਮਕੋ ਦੀ ਭੁਰਜੀ ਖਾਣੀ।(੯) ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ ੪ ਤੋਲੇ, ਭੁੰਨੀ ਹੋਈ ਹਿੰਗ ੪ ਤੋਲੇ, ਸੰਖ ਦੀ ਭਸਮ ੪ ਤੋਲੇ, ਮਘਾਂ ੧ ਤੋਲਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਗਊ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਉਮਰ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣਾ।(੧੦)ਪੁਠਕੰਡਾ ਘੋਟਕੇ ਪੇਟ ’ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ।(੧੧)ਜਮਾਲਗੋਟੇ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀਆਂ ੨ ਦੋ ਬੂੰਦਾਂ ਦਿਨ ਚ ੩ ਵਾਰ ਖਾਣੀਆਂ।(੧੨)ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਪੇਟ ਦਾ ਪਾਣੀ ਨਿਕਲਵਾਉਣਾ।

ਦਖੂਤ੍ਰਾ, ਦੁੱਖਮੂਤ੍ਰ:- ਰੁਕ ੨ ਕੇ ਦੁੱਖ ਕੇ ਪਸ਼ਾਬ ਔਣਾ।ਜੇ ਦਖੂਤ੍ਰੇ ਦੀ ਛੇਤੀ ਖਬਰ ਨ ਲਈ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸੁਜਾਗ ਪ੍ਰਮੇਹ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਤੱਤੇ ਅੰਨ ਖਾਣ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੀ ਹਾਜਤ ਭੁੱਖ ਤ੍ਰੇਹ ਰੋਕਣ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕ ਕੇ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਰੁਕ ਕੇ ਸਾੜੇ ਨਾਲ ਔਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਮਾਸ ਮਸਾਲੇ ਚਟਨੀ ਅਚਾਰ ਆਦਿ ਛੱਡ ਕੇ, ਦਹੀਂ ਲੱਸੀ ਨਿੰਬੂ ਸ਼ਕੰਜਵੀ ਚਾਵਲ ਖਿਚੜੀ ਹਲਕਾ ਭੋਜਨ ਕਰੋ। ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਸਿਲਾਜੀਤ, ਕੱਕੜੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਕੇਸਰ ਦਾ ਚੂਰਣ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪੀਣਾ.(੨) ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਖੀਰੇ ਦੇ ਮਗਜ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਕਾਸਨੀ, ਇਲਾਇਚੀਆਂ,ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਪੀਣੀ।(੩) ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ ਪੀਣਾ।) ਜੌਂਖਾਰ, ਸ਼ੋਰਾ ਕਲਮੀ ਮਾਸ਼ਾ ਮਾਸ਼ਾ ਦੁੱਧ ਦੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣਾ) ਧਨੀਆਂ ਤੇ ਭੱਖੜਾ ਉਬਾਲਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ) ਚਮੇਲੀ ਦੀ ਜੜ ਨੂੰ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਪੀਸ ਛਾਣਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਚਿਨਗ:- ਦੁਖਮੂਤ੍ਰੇ ਦਾ ਹੀ ਭੇਦ ਹੈ. ਇਹ ਰੋਗ ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਪਦਾਰਥ,ਮਿਰਚ ਆਦਿਕ ਤੇਜ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ,ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਹਾਜਤ ਰੋਕਣ, ਰਿਤੁ ਵਾਲੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਨਾਲੀ ਚ ਸੋਜ ਹੋ ਕੇ ਮੂਤ੍ਰ ਔਣ ਵੇਲੇ ਚਿਨਗ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੀਪ ਔਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ.ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ੧) ਭੱਖੜਾ, ਖਰਬੂਜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਕਾਸਨੀ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ,ਬਹੁਫਲੀ ਅਤੇ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੀ ਸਰਦਾਈ ਘੋਟਕੇ ਪੀਣੀ. ਜੇ ਸਰਦ ਰੁੱਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਔਖਦਾ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਦੇਣਾ.(੨) ਵੰਸਲੋਚਨ, ਇਲਾਇਚੀਆਂ, ਸਰਦਚੀਨੀ, ਸਤਬਰੋਜਾ, ਕੱਥ, ਇਹ ਸਭ ਸਮ ਵਜਨ ਪੀਸ ਕੇ ਡੇਢ ਡੇਢ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ੨ ਜਾਂ ੩ ਪੁੜੀਆਂ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਕੱਚੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇਣੀਆਂ.(੩) ਸੰਦਲ ਜਾਂ ਬਰੋਜੇ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਸ਼ਰੀ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ ਜਾਂ ਦੁੱਧ ਉੱਪਰ ਪੰਜ ਪੰਜ ਬੂੰਦਾਂ ਪਾ ਕੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ੩ ਵਾਰ ਪਿਆਉਂਣਾ.(੪) ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੰਗਯਹੂਦ (ਪੱਥਰਬੇਰ) ਇੱਕ ਇੱਕ ਮਾਸ਼ਾ ਦਿਨ ਚ ੨ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਦੇਣਾ.(੫) ਖਾਣ ਲਈ ਚਾਉਲ ਦੁੱਧ ਮੂੰਗੀ ਪਾਲਕ ਖਿਚੜੀ ਕੱਦੂ ਆਦਿ ਦੇਣਾ.

ਸ੍ਰੀਰੋਂ ਚਿਣਗਾਂ ਫੁੱਟਣੀਆਂ:- ਖੱਟੇ ਚਰਪਰੇ ਪਦਾਰਥ ਬਹੁਤ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਿੱਤ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ,ਸ੍ਰੀਰੋਂ ਚਿਣਗਾਂ ਫੁੱਟਣ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ. ਸਿਰ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਪਸਲੀਆਂ ਚ ਚਿਣਗਾਂ ਸੂਈ ਵਾਂਙ ਚੁਭਦੀਆਂ ਹਨ. ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਤੇਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ’ਤੇ ਮਲਣਾ. ਸਫੇਦਚੰਦਨ, ਕਚੂਰ, ਧਨੀਆਂ, ਗੁਲਖੈਰਾ, ਕਾਸਨੀ, ਇਹ ਸਭ ਸਮਾਨ ਲੈਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸਕੇ ਵਟਣੇ ਦੀ ਤਰਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ’ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. ਲਹੂ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ, ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਹਰੜ ਮੁਰੱਬਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ. ਦੁੱਧ ਖਿਚੜੀ ਆਦਿ ਨਰਮ ਗਿਜਾ ਖ਼ਾਣੀ.

ਦਮਾ:- ਫੇਫੜੇ ਦਾ ਰੋਗ. ਸ੍ਵਾਸਰੋਗ. ਦਮਕਸ਼ੀ, ਕਫ ਪ੍ਰਧਾਨ ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੁ, ਅੰਨ ਅਤੇ ਜਲਵਾਹੀ ਸ੍ਰੋਤਾਂ ਚ ਰੁਕ ਕੇ ਸ੍ਵਾਸ ਦੀ ਨਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਸਾਹ ਖਿੱਚ ਕੇ ਦੁੱਖ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਫੇਫੜੇ ਦੀਆਂ ਨਲਕੀਆਂ ਚੋਂ ਸੀਟੀ ਜੇਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ. ਮਨ ਚ ਘਬਰਾਹਟ, ਮੱਥਾ ਭਾਰੀ, ਪੇਟ ਦਾ ਫੁੱਲਣਾ, ਖੰਘ ਵੇਲੇ ਕਸ਼ਟ, ਕਦੇ ਕੈ ਆ ਜਾਣੀ ਆਦਿ, ਦਮਾ ਦੁਪਹਿਰ ਪਿੱਛੋਂ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਤਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ੫ ਭੇਦ- ਮਹਾ ਸ੍ਵਾਸ, ਊਰਧ ਸ੍ਵਾਸ, ਛਿੰਨ ਸ੍ਵਾਸ, ਤਮਕ ਸ੍ਵਾਸ ਤੇ ਕੁਦ੍ਰ ਸ੍ਵਾਸ। ਕਾਰਣ- ਰੁੱਖੇ ਭਾਰੀ ਤਲੇ ਬੇਹੇ ਤੇ ਕਾਬਿਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ ਕਫ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ, ਧੂੰਆਂ ਧੂੜ ਫੱਕਣੀ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਫਾਕੇ ਕਰਨੇ, ਪਿਆਸ ਰੋਕਣੀ, ਮਲਮੂਤ੍ਰ ਰੋਕਣਾ ਠੰਢੀ ਸਿਲੀ ਗੰਦੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹਿਣਾ ਆਦਿ। ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਉਣੀਆਂ। ੨.ਅਦਰਕ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ। ੩. ਬਾਂਸੇ (ਅੜੂਸੇ) ਦੇ ਕਾੜੇ ਚ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਔਣਾ। ੪. ਬਿੱਲਪਤ੍ਰ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੇਣਾ। ੫. ਬਾਰਾਂਸਿੰਗੇ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਮੁਨੱਕਾ ਦਾਖ ਚ ਦੇਣਾ। ੬. ਜੌਂ ਦੇ ਕਸੀਰ ਲੈ ਕੇ, ਕੁੱਜੇ ਚ ਪਾ ਕੇ ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਤਰ ਕਰਕੇ, ਕੁੱਜੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ, ਪਾਥੀਆਂ ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਸੇਕ ਦੇਣਾ, ਠੰਢਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਸੀਰਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਲੈਣਾ। ੨ ਚਉਲ ਤੋਂ ੨ ਰੱਤੀ ਤੀਕ ਸ਼ਹਿਦ ਜਾਂ ਮੁਨੱਕਾ ਦਾਖ ਚ ਖਵਾਉਣੇ। ੭. ਬਨਫਸ਼ਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਕਾਹਜਬਾਂ(ਗਾਉਜ਼ੁਬਾਨ) ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਅੰਜੀਰ ੨ ਦਾਣੇ, ਉਨਾਬ ੭ ਦਾਣੇ, ਲਸੂੜੀਆਂ ੧੧, ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਰੱਖਣਾ, ਸਵੇਰੇ ਉਬਾਲ ਕੇ ਥੋੜੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਪਿਔਣੇ। ੮. ਧਤੂਰੇ ਦੇ ਪੀਲੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਜੜ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਪੀਣਾ ਦਮੇ ਰੋਗ ਦੇ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਦਮੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਭੋਜਨ ਪਿੱਛੋਂ, ੨ ਘੜੀ ਤੀਕ ਪਾਣੀ ਨ ਪੀਵੇ, ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੀਵੇ। ਨਰਮ ਸੁਥਰੀ ਗਿਜਾ ਖਾਵੇ, ਖਟਾਈ, ਚਿਕਨੀ ਤੇ ਲੇਸਲੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਹਿਰ ਸਮਝੇ।

ਦੰਤਰੋਗ:- ਦੰਤ ਸ਼ਰਕਰਾ:- ਤੱਤੀ ਚੀਜ਼ ਪੀ ਕੇ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕੀੜਾ. ਕਰੇੜਾ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਖੁਰਚਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ. ਜੋ ਨਿੱਤ ਲੂਣ ਦੰਦਾਂ ਤੇ ਮਲਦੇ ਅਤੇ ਮੈਲ ਜਮਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ. ਦੰਦਾਂ ਚ ਗੰਦੀ ਜੂਠ ਜਮਾ ਰਹਿਣ ਕਰਕੇ, ਕੀੜਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ, ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਪੀ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹੀ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਕੁਰਲੀ ਕਰਨ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਬਰਫ ਵਰਤਣ ਤੋਂ, ਭੈੜੀ ਗਮ ਗੁੜ ਕੈਂਡੀਆਂ ਚੌਕਲੇਟ ਜੰਕਫੂਡ ਖਾਣੀ, ਲਹੂ ਗੰਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਮਸੂੜਿਆਂ ਚ ਪੀਪ ਪੈਣ ਤੋਂ, ਕਰੇੜਾ ਦੰਤਸ਼ਰਕਰਾ ਲਗਣ ਤੋਂ, ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਚ ਪੀੜ ਹੋਇਆ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੇ ਕਰਕੇ,ਦੰਦ ਦੁਖਣ ਤੋਂ ਦੰਦ ਨਹੀਂ ਕਢਾਉਣੇ,ਸੈਨਸੋਡੀਨ ਅਥਵਾ ਨਿੰਮ ਦਾ ਪੇਸਟ ਵਰਤੋ,ਵਾਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਾਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰੋ, ਜੇ ਹਾਜ਼ਮਾ ਚੰਗਾ ਰਹੇ, ਮੂੰਹ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸਫਾਈ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ, ਹੱਥਚੱਕੀ ਆਟਾ ਖਾਵੇ ਤਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਦਾਤਣ, ਅਮ੍ਰਿਤਧਾਰਾ ਦੀਆਂ ੩ ਬੂੰਦਾਂ ਪੀਸੀ ਹੋਈ ਫਟਕੜੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦੰਦਾਂ ’ਤੇ ਮਲਣਾ, ਨਸ਼ਾਦਰ ਤੇ ਕਲੀ (ਚੂਨਾ) ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਕੇ ਉਸ ਚ ਥੋੜਾ ਪਾਣੀ ਪੌਣਾ, ਉਸ ਦੀ ਭਾਫ਼ ਸੁੰਘਣੀ। ਹਿੰਗ, ਨਸ਼ਾਦਰ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ, ਕਪੂਰ, ਬਾਇਬੜਿੰਗ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸਾਰੇ ਪੀਸਕੇ ਦੁਖਦੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਲਣੇ ਅਤੇ ਖੋੜ ਚ ਭਰਨੇ, ਨਿੱਤ ਦਾਤਣ ਦੇ ਨਾਲ ਲੂਣ ਲਾ ਕੇ ਘਸਾਉਣਾ। ਚਮੇਲੀ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਇਟਸਿਟ, ਮਘਾਂ, ਕੁਰੰਡ, ਕੁੱਠ, ਬਚ, ਪਿਪਲਾਮੂਲ, ਸੁੰਢ, ਹਰੜ, ਕੱਥ, ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਉਣਾ ਤੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਤੇ ਮਲਣਾ। ਧਾਵੇ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਮਾਂਈਂ, ਜੰਗ ਹਰੜਾਂ, ਮਾਜੂ, ਸੁਪਾਰੀ, ਅਨਾਰ ਦੇ ਫੁੱਲ, ਮਜੀਠ, ਮਸਤਕੀ, ਖੜੀਆ ਮਿੱਟੀ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਕੱਥ,ਫਟਕੜੀ ਦੀ ਖਿੱਲ, ਔਲੇ, ਸੇਲਖੜੀ, ਬੋਲ, ਬੂਰਾ

ਸੰਦਲ, ਕਪੂਰ, ਬਦਾਮਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੇ ਕੋਲੇ, ਅੱਕ ਦੀ ਜੜ ਦੇ ਕੋਲੇ, ਕੌਡੀਆਂ ਦੀ ਸੁਆਹ, ਸਭ ਸਮ ਵਜਨ ਲੈਕੇ ਪੀਸ ਕੇ ਸ਼ੀਸ਼ੀ ਚ ਪਾ ਰੱਖਣੇ, ਇਹ ਮੰਜਨ ਸਵੇਰ ਸੰਝ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਕੋਈ ਦੰਤ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜੇ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹ ਦੀ ਜੜ ਚ ਅਜੇਹੀ ਖਰਾਬੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉੱਪਰ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀਂ, ਤਦ ਸਿਆਣੇ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਪਟਵਾ ਦੇਣਾ ਅਥਵਾ ਛੇਕ ਚ ਚਾਂਦੀ ਭਰਵਾ ਦੇਣੀ।

ਧੁਣਖਵਾਉ:- ਵਾਤ ਰੋਗ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੱਠੇ ਖਿਚਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਕਮਾਣ ਵਾਂਙ ਝੁਕ ਜਾਵੇ. ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕ੍ਰਿਮਿ (ਅਣੁਕੀਟ) ਦੇ ਕਾਰਣ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਨੁਰਵਾਤ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦਾ ਕਦੇ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਝੁਕਾਉ, ਕਦੇ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਕਦੇ ਡੰਡੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਸਿੱਧਾ ਹੀ ਆਕੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.ਇਹ ਰੋਗ ਸੱਟ ਫੱਟ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਨਾਲ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਰਣ ਤੱਕ ਪਿੱਛਾ ਨਹੀਂ ਛਡਦਾ, ਬਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬੁੱਢਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਭੈਦਾਇਕ ਹੈ, ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ - ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਚਲੇ, ਮਿੱਠੇ ਤੇਲੀਏ ਵਾਲੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਲਸਨ ਦੀ ਖੀਰ ਖਾਣੀ, ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ, ਤੇਲ ਕੁਠ ਬਬੂਨਾ, ਤੇਲ ਤਾਰਪੀਨ, ਤੇਲ ਜੈਤੂਨ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ, ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਅਫ਼ੀਮ ਮਿਲਾ ਕੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ। ਸ਼ਿੰਗਰਫ ਰੂਮੀ ੧ ਤੋਲਾ, ਕਸਤੂਰੀ, ਕੇਸਰ, ਜਵਿਤ੍ਰੀ, ਅਕਰਕਰਾ, ਲੌਂਗ, ਜਾਫਲ,ਦਾਲਚੀਨੀ, ਸੁਇਨੇ ਦੇ ਵਰਕ, ਸਭ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ਅਦਰਕ ਦੇ ਰਸ ਚ ਚਾਲੀ ਪਹਿਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਰੱਤੀ ੨ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ੧ ਗੋਲੀ ਸਵੇਰੇ, ੧ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮਲਾਈ ਚ ਲਪੇਟ ਕੇ ਕੋਸੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣ ਤੋਂ ਧੁਣਖਵਾਉ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਗਰਮ ਤਰ ਮੇਵਾ ਲਸਨ, ਅਦਰਕ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਣਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਨਕਸੀਰ:- ਪਿੱਤ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਗਰਮੀ ਵਧਣ, ਧੁੱਪ ਲਗਣ, ਮਿਰਚ ਗਰਮ ਮਸਾਲੇ ਆਦਿਕ ਤਿੱਖੇ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਸੱਟ ਵੱਜਣ, ਗਰਮੀ ਚ ਧੁੱਪੇ ਕੰਮ ਕਰਨ, ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਪੀਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਨਕਸੀਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਠੰਢੇ ਜਲ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਮਾਰਨੇ, ਸੀਤਲ ਜਲ ਨੱਕ ਨਾਲ ਖਿੱਚਣਾ, ਅੰਬ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਅਨਾਰ ਦੀ ਕਲੀ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ। ਕਪੂਰ ਨੂੰ ਧਣੀਏ ਦੇ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਨੱਕ ਚ ਟਪਕਾਉਂਣਾ। ਰੌਗਣ ਕੱਦੂ ਬਦਾਮ ਰੋਗਨ ਸਿਰ ਤੇ ਮਲਣਾ। ਅਨਾਰ ਤੇ ਚੰਦਨ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ, ਵੀਹ ਦਾਣੇ ਦਾ ਲੁਬਾਬ ਸ਼ਰਬਤ ਨੀਲੋਂਵਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਿਆਉਂਣਾ। ਮੱਥੇ ’ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੱਟੀ ਬਰਫ ਰੱਖਣੀ।

ਨਜ਼ਲਾ:- ਗਰਮੀ ਕਾਰਣ ਨਜ਼ਲਾ ਸਿਰੋਂ ਢਲ ਕੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਅੰਗ ਵੱਲ ਢਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਸਿਰ ਚ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਵੇ ਤਦ ਕੇਸ਼ ਚਿੱਟੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੇ ਅੱਖਾਂ ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਤਦ ਨਜ਼ਰ ਮਧਮ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਪੁਰ ਡਿੱਗੇ ਤਾਂ ਸੁਣਾਈ ਘੱਟ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਨੱਕ ’ਤੇ ਆਵੇ ਜ਼ੁਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਰੇਸ਼ਾ:- ਕੁਲਛਣ- ਨਾਸਾਂ ਚੋਂ ਗੰਦਾ ਗੰਧਲਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣਾ, ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਜਲ ਆਣਾ, ਨੱਕ ਚ ਚੋਭ, ਖੁਰਕ ਹੋਣੀ, ਛਿੱਕਾਂ ਔਣੀਆਂ, ਸਿਰਪੀੜ, ਘਬਰਾਹਟ, ਖਾਣ ਪੀਣ ਤੋਂ ਅਰੁਚੀ ਹੋਣੀ, ਹਲਕਾ ਤਾਪ ਹੋਣਾ, ਕੰਠ ਦੇ ਸੁਰ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ। ਕਾਰਣ- ਮੇਦਾ ਅੰਤੜੀ ਗੰਦੀ ਹੋਣੀ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦੇ ਵੇਗ ਰੋਕਣੇ, ਧੂਆਂ ਧੂੜ ਫੱਕਣੀ, ਅਚਾਨਕ ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਲਗਣਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਕਰਨਾ, ਮੌਸਮ ਦੀ ਬਦਲ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਦੀ ਹਵਾੜ, ਸਾਹ ਰਸਤੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣੀ, ਨਜਲੇ ਦੇ ਰੋਗੀ ਤੋਂ ਛੂਤ ਲੱਗਣੀ ਆਦਿ। ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਭਾਰੀ ਤਲੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਗਊ ਦਾ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ, ਅੰਤੜੀ ਤੋਂ ਮਲ ਖਾਰਿਜ ਕਰਨੀ, ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਗਰਮ ਰਸਾ ਪੀਣਾ, ਬੇਸਣ ਦੀਆਂ ਹਲਕੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਰੋਟੀ ਆਦਿ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਅਫ਼ੀਮ ਘਸਾ ਕੇ ਨੱਕ, ਪੁੜਪੁੜੀਆਂ ’ਤੇ ਮਲਨੀ, ਖਸਖਸ ਬਦਾਮ ਇਲਾਇਚਿਆਂ ਕਾਲੀਆਂ ਮਿਰਚਾਂ ਘੋਟਕੇ ਕੋਸੀਆਂ ੨ ਪੀਣੀਆਂ, ਗੁਲਬਨਫ਼ਸ਼ਾ, ਮਲੱਠੀ, ਰੇਸ਼ਾਖ਼ਤਮੀ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਉ। ਕਾਯਫਲ, ਕੁਠ, ਕੰਕੜਸਿੰਗੀ, ਸੁੰਢ, ਮਿਰਚਾਂ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ਜਵਾਸਾ, ਅਜਵਾਯਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਭੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ। ਜਦ ਨਜ਼ਲਾ ਪੁਰਾਣਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਨਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀ, ਪੀਨਸ ਪੁਰਾਣੀ ਰੇਜਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਨੱਕ ਦੀ ਸੁੰਘਣ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਨਪੁੰਸਕਤਾ, ਨਾਮਰਦੀ:- ਵੈਦਕ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਦੇ ਮੁੱਖ ੨ ਭੇਦ ਹਨ, ਜਨਮ ਤੋਂ, ਦੂਜਾ ਅਪਣੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਤੋਂ. ਜਨਮ ਤੋਂ ਆਸੇਕਜ ਆਦਿਕ ਜੋ ਨਪੁੰਸਕ ਹਨ, ਉਹ ਭੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਿਆਂ ਪੁਰਖੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਿਸਦੇ ਕੋਈ ਪੁਰਖ ਚਿੰਨ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਜੈਸੇ ਹੀਜੜਾ, ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਉਪਾਉ ਨਹੀਂ। ਅਪਣੀਆਂ ਖਰਾਬੀਆਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਨਪੁੰਸਕ ਸੰਸਾਰ ਚ ਦੇਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੇ ਇਹ ਕਾਰਣ ਹਨ- ਆਤਸ਼ਕ ਹੋਣਾ, ਸੁਜਾਖ ਹੋਣਾ, ਪ੍ਰਮੇਹ ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਹੱਥੀਂ ਵੀਰਜ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ, ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਮੰਦ ਕਰਮ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸੁਪਨੇ ਚ ਵੀਰਜ ਡਿਗਣਾ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਚ ਧਾਤੁ ਵਹਿਣੀ, ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਾ ਭੈ ਦਾ ਹੋਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਅਫ਼ੀਮ ਚਰਸ ਚੰਡੂ ਤਮਾਖੂ ਪੋਸਤ ਭੰਗ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ। ਕਦੇ ਅਤੀ ਬ੍ਰਹਮਚਰਯ ਤੋਂ ਭੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਤਨੇ ਨਪੁੰਸਕਾਂ ਦੀ ਇੰਦ੍ਰੀ ਸਦਾ ਸਿਥਿਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋਕੇ ਭੋਗ ਦੀ ਇੱਛਾ ਕਰਦੇ ਹੀ ਨਿਰਾਸ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਤਨਿਆਂ ਦੀ ਮਣੀ ਥੋੜੀ ਕਾਮ ਵਾਸਨਾ ਤੋਂ ਹੀ ਖਾਰਿਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਇਲਾਜ ਕਾਰਣ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਕਸਤੂਰੀ, ਕੇਸਰ, ਕਲੀ ਦਾ ਕੁਸ਼ਤਾ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਕਿੱਕਰ ਦੀ ਗੂੰਦ, ਜਵਿਤ੍ਰੀ, ਜਾਫਲ, ਅਕਰਕਰਾ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਇਚੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਮਸਤਕੀ ਰੂਮੀ, ਸ਼ੁੱਧ ਕੁਚਲਾ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ, ਇਹ ਸਭ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਲੈ ਕੇ ੧ ਮਾਸ਼ਾ ਵਰਕ ਸਿਉਨੇ ਦੇ ਸਾਥ ਮਿਲੌਣੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਪਾਨ ਦੇ ਰਸ ੪ ਪਹਿਰ ਖਰਲ ਕਰਕੇ ਰੱਤੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾਉਣੀਆਂ, ੧ ਤੋਂ ੪ ਗੋਲੀ ਤੱਕ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ। ਸਾਲਬ ਮਿਸ਼ਰੀ, ਦੋਵੇ ਮੂਸਲੀਆਂ, ਦੋਵੇਂ ਬਹਮਨ, ਤਾਲ ਮਖਾਣਾ, ਸਤਾਵਰ, ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਕੌਂਚ ਬੀਜ, ਬੀਜ ਉਟੰਗਣ, ਬਹੁਫਲੀ, ਕੁਸ਼ਤਾ ਕਲੀ, ਬੀਜ ਬੰਦ, ਮਿਸ਼ਰੀ, ਇਹ ਸਭ ਦਵਾਈਆਂ ਇੱਕ- ੧ ਤੋਲਾ ਪੀਸਕੇ ੩ ਤਿੰਨ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ, ੨ ਜਾਂ ੩ ਵਾਰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀਆਂ।ਸਾਲਬ ਮਿਸ਼ਰੀ ੧ ਤੋਲਾ ਪੀਸਕੇ ਅੱਧ ਸੇਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ। ਕੰਪੌਂਡ ਫਾਸਫੋਰਸ ਆਦਿ ਦਵਾਈਆਂ ਭੀ ਨਪੁੰਸਕਤਾ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਹਨ। ਨਾਮਰਦੀ ਨਾਸ਼ਕ ਤੇਲ ਆਦਿ ਜੋ ਬਣੇ ਹੋਏ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲੇਪ ਕਰਨਾ।

ਨਾਰਵਾ:- ਲੰਮਾ ਕੀੜਾ ਗੰਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਅੰਦਰ ਬੱਚੇ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਦ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਤੋਂ ਤੁਚਾ ਪਾੜ ਕੇ ਬਾਹਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਪਹਿਲਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਫੁਨਸੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ, ਘਾਉ ਚੋਂ, ਧਾਗੇ ਜੇਹਾ ਜੀਵ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਇਹ ਸਾਰਾ ਬਾਹਰ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਆਰਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਭਾਰੀ ਦੁਖ ਦਿੰਦਾ ਹੈ. ਬਲੀ (ਰਾਜਪੂਤਾਨੇ) ਚ ਇਹ ਰੋਗ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਖੱਟੇ ਤਿੱਖੇ ਗਰਮ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਗੰਦੇ ਮੰਦੇ ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ, ਟੋਭਿਆਂ ਚ ਨ੍ਹੌਣਾ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨਾ ਆਦਿ। ਜੋ ਲੋਕ ਦਾਲ ਭਾਜੀ ਚ ਹਿੰਗ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਾਰਵਾ ਦੁਖ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਭੁੰਨੇ ਜੌਂ ਦੇ ਆਟੇ ਨੂੰ ਲੱਸੀ ਚ ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਲੁੱਪਰੀ ਬਣਾਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ, ਠੰਢੇ ਜਲ ਚ ੧ ਰੱਤੀ ਹਿੰਗ ਘੋਲ ਕੇ ਪੀਣੀ, ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਬੀਜ ਜਲ ਚ ਪੀਸ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ੩ ਦਿਨ ਗਊ ਦਾ ਘੀ ਪੀ ਕੇ ਫੇਰ ੩ ਦਿਨ ਸੰਭਾਲੂ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਪੀਣਾ, ਅਸਗੰਧ ਨਾਲ ਪਕਾਇਆ ਘੀ ਵਰਤਣਾ, ਇਸ਼ਕਪੇਚੇ (ਕਾਲੇ ਦਾਣੇ) ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਸਕੇ ਤਿਲਾਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਜੋਸ਼ ਦੇ ਕੇ ਗਰਮ ੨, ਨਾਰਵੇ ’ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ, ਠੰਢੇ ਜਲ ਚ ਕੁਚਲਾ ਘਸਾਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਮਿੱਠੇ ਤੇਲ ਨਾਲ ਚੋਪੜ ਕੇ ਅੱਕ ਦੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਧਤੂਰੇ ਦੇ ਪੱਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ।

ਪ੍ਰਮੇਹ:- ਜਰੀਆਨ ਕੁਲੱਛਣ- ਗੰਧਲਾ ਪੇਸ਼ਾਬ ਮਿਕਦਾਰ ਤੋਂ ਵਧ ਔਣਾ, ਧਾਤੁ ਗਿਰਨੀ ਆਦਿ. ਪ੍ਰਮੇਹ ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ. ਮਧੁ ਪ੍ਰਮੇਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਬੈਠਕ, ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਦਹੀਂ ਖਾਣੀ, ਸ਼ੱਕਰ ਗੁੜ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਬਹੁਤੀ ਪੀਣੀ, ਚਟਣੀ ਅਚਾਰ ਖਾਣਾ, ਤਿੱਖੇ ਕਫ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਕਰਨੇ ਆਦਿ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਗਿਲੋ ਜਾਂ ਔਲਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਿਦ ਪਾ ਕੇ ਪੀਣਾ. ਸਿਲਾਜੀਤ ਅਥਵਾ ਕੁਸ਼ਤਾ ਫੌਲਾਦ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ. ਔਲੇ ਦੇ ਰਸ ਨਾਲ ਹਲਦੀ ਦਾ ਚੂਰਨ ਫੱਕਣਾ. ਇਮਲੀ ਦੇ ਬੀਜ ਭੁੰਨਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਛਿੱਲ ਲਾਹ ਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਮਾਹਾਂ ਦੀ ਧੋਤੀ ਭੁੰਨੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਖੰਡ ਸਮਾਨ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਸਭ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਨਿੱਤ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਡੇਢ ਤੋਲਾ ਫੱਕਣਾ. ਕਿੱਕਰ ਦੇ ਕੱਚੇ ਤੁੱਕੇ ਸੁੱਕੇ ਪੀਹ ਕੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਨਿੱਤ, ੧ ਤੋਲਾ ਫੱਕੀ ਲੈਣੀ। ਪ੍ਰਮੇਹ ਹੋਣ ਸਾਰ ਮੂਤ੍ਰ ਦੀ ਪ੍ਰੀਖਯਾ ਕਰਾਉ, ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ।

ਫੀਲਪਾਵ:- ਮੈਲਾ ਸੜਿਆ ਟੋਭੇ ਦਾ ਪਾਣੀ ਵਰਤਣ, ਸਲ੍ਹਾਬ ਵਾਲੇ ਠੰਢੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਚ ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨ, ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾਂ ਲੇਟਣ, ਲਹੂ ਦੇ ਸੜ ਉੱਠਣ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਕਦੇ ਇੱਕ, ਕਦੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਭਾਰੀ, ਪੈਰ ਹਾਥੀ ਦੇ ਪੈਰ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ.ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਘੱਟ ਛਕਣਾ, ਪਸੀਨਾ, ਵਮਨ, ਜੁਲਾਬ, ਅਤੇ ਯੋਗਜ ਰੀਤਿ ਨਾਲ ਲਹੂ ਕੱਢਣਾ ਆਦਿ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਇਟਸਿਟ, ਹਰੜ, ਬਹੇੜਾ, ਔਲਾ, ਮਘਾਂ, ਸਮਾਨ ਲੈ ਕੇ ਚੂਰਨ ਕਰਨਾ. ਛੀ ਮਾਸੇ ਚੂਰਨ ਨਾਲ ਛੀ ਮਾਸੇ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੱਟਣਾ. ਧਤੂਰਾ ਇਰੰਡ ਸੰਭਾਲੂ, ਇਟਸਿਟ ਸੁਹਾਂਜਣਾ ਸਰ੍ਹੋਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ. ਨਿੰਮ ਦੇ ਪੱਤੇ, ਭੰਗ, ਅਕਾਸਬੇਲ ਰਗੜ ਕੇ ਲੱਤ ਅਤੇ ਪੈਰ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣੇ ਆਦਿ.

ਬਵਾਸੀਰ ਨੂੰ ਮਵੇਸੀ (ਗੁਦਾ ਦੇ ਮਹੁਕੇ) ਭੀ ਆਖਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਖ ਕਾਰਣ- ਸੁਚੇਤੇ ਦੀ ਹਾਜਤ ਰੋਕਣੀ, ਗੰਦੇ ਥਾਂ ਬੈਠਕੇ ਮਲ ਤਿਆਗਣੀ, ਬਹੁਤ ਬੈਠਕ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਗਰਮ ਖ਼ੁਸ਼ਕ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣੀ, ਬਾਰ ਬਾਰ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣਾ,ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਬਵਾਸੀਰ ਹੋਣੀ ਆਦਿ।ਬਵਾਸੀਰ ਦੇ ੨ ਭੇਦ ਹਨ ਬਾਦੀ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨੀ. ਜੇ ਕੇਵਲ ਮਹੁਕੇ ਗੁਦਾ ਚ ਹੋਣ ਚੀਸਾਂ ਪੈਣ, ਕਬਜ਼ ਰਹੇ, ਤਦ ਬਾਦੀ ਬਵਾਸੀਰ ਹੈ, ਜੋ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਅੰਦਰੋਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਖ਼ੂਨੀ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- (੧) ਰਸੌਂਤ, ਕਲਮੀਸ਼ੋਰਾ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਨਮੋਲੀਆਂ ਦੀ ਗਿਰੂ, ਤਿੰਨਾਂ ਨੂੰ ਰਗੜਕੇ ਛੀ ਛੀ ਰੱਤੀ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਬੇਹੇ ਜਲ ਨਾਲ ਰੋਜ ਅਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲੇ ਖਾਣੀਆਂ।(੨) ਹਰੜ ਦੀ ਛਿੱਲ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖੱਟੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ।(੩) ਮੀਚਕੇ ਦੇ ਬੀਜ ਦੀ ਗਿਰੂ ਗੁੜ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੇਹੇ ਜਲ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਖਾਣੀ।(੪) ਕੁਚਲਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾਕੇ ਮਹੁਕਿਆਂ ਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ।(੫) ਸੱਪ ਦੀ ਕੁੰਜ ਸਾੜਕੇ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਤੇਲ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨੀ।(੬) ਭਰਿੰਡਾਂ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਖੱਖਰ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਮੁਹਕਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਣਾ।(੭) ਮੁਹਕਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕ ਕਪੂਰ ਦੀ ਧੂਪ ਦੇਣੀ.(੮) ਮੀਚਕਾ, ਚਿਤ੍ਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ,ਸੁੰਢ, ਇੰਦ੍ਰਜੌਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਕਰਕੇ ਗੋਕੀ ਲੱਸੀ ਨਾਲ ਨਿੱਤ ਛਕਣਾ।

ਬੀਲ਼ਾ- ਧੁੰਨੀ ਆਸ ਪਾਸ ਆਂਦਰਾਂ ਚ ਧੂਹ ਪੈ ਕੇ, ਅਜੇਹਾ ਸੂਲ ਉਠਦਾ ਹੈ, ਜਾਣੋ ਕੋਈ ਢਿੱਡ ਚ ਚੀਰਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ. ਕਦੇ ਕਦੇ ਇਸ ਦਾ ਦੌਰਾ ਠਹਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.ਇਸ ਦਾ ਸਿੱਧ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਹਲਦੀ ਦੀ ਗੱਠੀ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਸ ਕੇ,ਪਾਣੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਕਾਗਜ ਉੱਤੇ ਲੇਪ ਕਰਨੀ,ਜਦ ਜਰਾ ਆਠਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬੱਤੀ ਵੱਟ ਲੈਣੀ. ਬੱਤੀ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ ਉਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸਿਰੇ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਕੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਧੂੰਆਂ ਪੀਣਾ।ਸੂਲ ਰੋਗ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵਰਤਣੀਆਂ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹਨ.

ਭਗਿੰਦਰ:- ਗੁਦਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਪਾਸ ਫੋੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਨਾਸੂਰਾਂ ਚੋਂ ਪੀਪ ਵਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛੋਂ ਫੇਰ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਖੁਰਕ ਚਸਕ ਬਣੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਣ:- ਕਰੜੀ ਥਾਂ ਤੇ ਬਹੁਤ ਬੈਠਣਾ, ਲਹੂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਬਜ਼ ਰਹਿਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ ਛੇਤੀ ਕਰਾਉ, ਚੀਰਾ ਦਿਵਾਕੇ ਰੋਗ ਦੀ ਜੜ ਖੋ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ (ੳ) ਨਿੰਮ ਦਾ ਭੁੜਥਾ, ਸਤਜਾਨਾਸੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਨੁਗਦਾ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।(ਅ)ਨਿੰਮ ਦੇ ਗਰਮ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਤ੍ਰਿਫਲੇ ਦੇ ਜਲ ਨਾਲ ਧੋਣਾ. (ੲ) ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ ਦਵਾਈ, ਗਿਜਾ ਵਰਤਣੀ.(ਹ) ਹਰੜ ਬਹੇੜਾ ਔਲਾ ਸ਼ੁੱਧ ਭੈਂਸੀਆ ਗੁੱਗਲ ਬਾਇਬੜਿੰਗ ਕਾੜ੍ਹਾ ਪੀਣਾ ਆਦਿ.

ਮਲੱਪ:- ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਮੈਲ ਅੰਦਰ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ, ਮੈਲ ਪੀਣ ਵਾਲਾ ਕੀੜਾ. ਭਾਰੀ ਲੇਸਲੀ ਚੀਜ ਖਾਣੀ, ਬਹੁਤਾ ਖੱਟਾ, ਮਿੱਠਾ ਖਾਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਫਲ ਸਾਗ ਆਦਿ ਨਾਲ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਆਂਡੇ ਖਾ ਜਾਣੇ ਕਰਕੇ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲੱਪ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀੜਿਆਂ ਦੇ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਪੇਟ ਭਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ, ਮੁਸਮੁਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਸੁੱਤੇ ਪਏ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗਦੀਆਂ, ਨੱਕ ਚ ਖੁਰਕ ਹੁੰਦੀ, ਮੂੰਹੋਂ ਦੁਰਗੰਧ ਆਉਂਦੀ, ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅਨਾਰ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ ਤੇਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ.ਖੈਰ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਕੁੜਾ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਨਿੰਮ ਦੀ ਛਿੱਲ, ਬਚ, ਤ੍ਰਿਕੁਟਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਤ੍ਰਿਵੀ ਦਾ ਚੂਰਣ, ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਨਾਲ ਛਕਣਾ।ਬਾਇਬੜਿੰਗ ਸਾਢੇ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ਬਰੋਬਰ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਫੱਕਣੀ.ਮਲ ਖਾਰਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤਣੀ।

ਮਿਰਗੀ:- ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਤੋਂ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ, ਹੱਥੀਂ ਵੀਰਯ ਨਸ਼ਟ ਕਰਨ, ਅਤੀ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਮਿਹਨਤ, ਚਿੰਤਾ, ਸ਼ੋਕ, ਪੇਟ ਚ ਕੀੜੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ, ਮਲ ਮੂਤ ਦੇ ਰੁਕਣ, ਜ਼ਹਿਰਖਾਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵਰਤਣ, ਉੱਚੀ ਅਥਵਾ ਨੀਵੀਂ ਥਾਂ ਚੜ੍ਹਨ ਉਤਰਣ, ਅਚਾਨਕ ਡਰਨ ਕਾਰਣ, ਭਰੇ ਪੇਟ ਭੋਗ ਅਥਵਾ ਮਸ਼ੱਕਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਰੋਗ ਚ ਚਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਅਚਨਚੇਤ ਧੂੰਏ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਜੇਹਾ ਹੋ ਕੇ ਅਥਵਾ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਝਰਨਾਟ ਪੈ ਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਚੱਕ੍ਰ ਔਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਸਾਹ ਔਖਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ. ਮਿਰਗੀ ਵਾਲਾ ਮੂਰਛਾ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਚ ਹੱਥ ਪੈਰ ਮਾਰਦਾ ਦੰਦ ਕ੍ਰੀਚਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ ਦੰਦਣ ਭੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਮੂੰਹੋਂ ਝੱਗ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਅੰਗ ਮੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਬਹੁਤ ਧੜਕਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ.ਕਈ ਵਾਰ ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਭੀ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਜੇ ਬਾਇ ਦੀ ਅਧਿਕਤਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮ੍ਰਿਗੀ ਦਾ ਦੌਰਾ ੧੨ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਪਿੱਤ ਵਧੇਰੇ ਹੋਵੇ ਤਦ ੧੫ ਦਿਨ ਪਿੱਛੋਂ, ਕਫ਼ ਬਹੁਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮਹੀਨੇ ਪਿੱਛੋਂ, ਜੇ ਤਿੰਨੇ ਦੋਸ਼ ਮਿਲੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਨਿੱਤ ਜਾਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਦਿਨਾਂ ਪਿੱਛੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਰੋਗ ਦੇ ਨਵੇਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ ’ਤੇ ਰੋਗੀ ਦੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਬਲ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌਰੇ ਦਾ ਸਮਾਂ ਥੋੜਾ ਅਥਵਾ ਬਹੁਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਦੌਰੇ ਵੇਲੇ ਛਿੱਕਾਂ ਦੀ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਹਿੰਗ ਸੁੰਘਾਉਣੀ, ਅੱਕ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ੩ ਵਾਰੀ ਤਰ ਕਰਕੇ ਸੁਕਾਏ ਹੋਏ ਚਉਲਾਂ ਨੂੰ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ, ਤੁਲਸੀ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਰਸ ਨਾਸਾਂ ਚ ਟਪਕਾਉਣਾ, ਰੀਠਾ ਤੇ ਅਕਰਕਰਾ ਪਾਣੀ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਨਸਵਾਰ ਦੇਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ. ਗਸ਼ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਰੋਗੀ ਦੇ ਦੰਦਾਂ ਚ ਮੋਟਾ ਬਸਤ੍ਰ ਗੋਲ ਕਰਕੇ ਰੱਖ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਜੀਭ ਨ ਟੁੱਕੀ ਜਾਵੇ, ਮ੍ਰਿਗੀ ਪੱਚੀ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਤੀਕ ਦੇ ਰੋਗੀ ਦੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਿਆਂ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਦੀ ਘੱਟ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ- (ੳ) ਵਰਚ ਪੀਹ ਕੇ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਚਟਾਉਣੀ. (ਅ) ਗੋਰੋਚਨ ਜਾਂ ਦਰਿਆਈ ਨਾਰੀਅਲ ਜਲ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਪਿਔਣਾ. (ੲ) ਮਘਪਿੱਪਲਾਂ ਚਾਲੀ ਦਿਨ ਹਾਥੀ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਚ ਭਿਉਂਕੇ ਰੱਖਣੀਆਂ, ਮੂਤ੍ਰ ਰੋਜ਼ ਨਵਾਂ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਫੇਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ੧ ਮਘਪਿੱਪਲ ਪੀਹਕੇ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਰੋਜ਼ ਚਟਾਉਣੀ. (ਸ) ਬ੍ਰਹਮੀ ਬੂਟੀ ਦਾ ਰਸ ਸ਼ਹਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚਟਾਉਣਾ.(ਹ) ਅਕਰਕਰੇ ਚ ੪ ਗੁਣਾਂ ਸ਼ਹਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛੀ ਮਾਸੇ ਰੋਜ਼ ਖਵਾਉਣਾ.(ਕ) ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦੀਆਂ ਕੂਮਲਾਂ ਜਲ ਚ ਪੀਹਕੇ ਪੀਣੀਆਂ ਤੇ ਨਸਵਾਰ ਲੈਣੀ.(ਖ) ਰੌਗਨ ਬਨਫ਼ਸ਼ਾ ਤੇ ਰੌਗ਼ਨ ਸੋਸਨ ਦੀ ਸਿਰ ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਨੂੰ ਅੱਕ ਦਾ ਦੁੱਧ ਮਲਣਾ।(ਗ) ਪੋਟਾਸੀਅਮ ਬ੍ਰੋਮਾਈਡ ੫ ਤੋਂ ੪੦ ਗ੍ਰੇਨ ਤਕ ਰੋਜ਼ ਖਵਾਉਣਾ.(ਘ) ਬ੍ਰਾਹਮੀ ਘ੍ਰਿਤ ਖਵਾਉਣਾ. ਮ੍ਰਿਗੀ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਪੱਥ ਨਹੀਂ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਏ- ਮਾਸ, ਖਟਿਆਈ, ਕੱਚਾ ਮਿੱਠਾ, ਮਿਰਚਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਮੈਥੁਨ, ਕ੍ਰੋਧ, ਚਿੰਤਾ,ਸ਼ੋਕ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਖਾਣਾ ਸੌਣਾ, ਭੈਦਾਇਕ ਉੱਚੇ ਨੀਵੇ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਉਤਰਨਾ, ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ, ਹਨੇਰੀ ਥਾਂ ਅਤੇ ਵਰਖਾ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਅਰ ਨਦੀ ਦੇ ਵਹਿੰਦੇ ਪਾਣੀ ਵੱਲ ਤੱਕਣਾ.ਇਸ ਰੋਗ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸਾਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਏ. ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅੰਜੀਰ ਅੰਗੂਰ ਆਦਿ ਫਲਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਇਸਤਾਮਾਲ ਕਰਨਾ ਲੋੜੀਏ. ਚਉਲ, ਦਲੀਆ, ਦੁੱਧ, ਘਿਉ, ਬਦਾਮਰੋਗਨ, ਗੁਲਕੰਦ,ਪੋਦੀਨੇ ਦੀ ਚਟਣੀ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਪੌਣ ਚ ਫਿਰਨਾ ਤੇ ਪ੍ਰਸੰਨ ਰਹਿਣਾ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ. ਰੋਗੀ ਖ਼ਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇ ਕਿ ਕਦੇ ਕਬਜ਼ ਨ ਹੋਵੇ।

ਯਰਕਾਨ ਪੀਲੀਆ ਰੋਗ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕੌੜੀਆਂ, ਗਰਮ ਚੀਜਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਤੇਜ ਜੁਲਾਬ ਲੈਣੇ, ਜ਼ਹਿਰੀਲੀ ਵਸਤੂ ਖਾਣੀ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਨਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤਣਾ,ਗਰਭ ਦੀ ਹਾਲਤ ਚ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਖਟਾਈਆਂ ਦਾ ਵਰਤਣਾ ਆਦਿ. ਜਿਗਰ ਦਾ ਵਿਗਾੜ ਹੀ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਕਾਰਣ ਹੈ।ਯਰਕਾਨ ਚ ਅੱਖਾਂ ਪੀਲੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਲੇ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਤੁਚਾ ਮੂਤ੍ਰ ਪਸੀਨਾ ਨਹੁੰ ਪੀਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਪਖਾਨਾ ਚਿੱਟਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਅਨਾਰ ਮਤੀਰਾ ਸੰਗਤਰੇ ਮਿੱਠੇ ਆਦਿ ਫਲ ਖਾਣੇ ਅਰ ਗੋਕੇ ਦਹੀਂ ਦਾ ਅਧਰਿੜਕ ਪੀਣਾ. ਕਾਸਨੀ. ਔਲੇ ਕੁੱਟਕੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭਿਉਂ ਰੱਖਣੇ, ਸਵੇਰੇ ਇਸ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸੰਦਲ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ. ਕਾਹੂ, ਕੁਲਫਾ, ਕਾਸਨੀ, ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਇਲਾਚੀਆਂ, ਮਿਸ਼ਰੀ ਘੋਟਕੇ ਸ਼ਰਦਾਈ ਪੀਣੀ. ਨੇਂਬੂ ਦਾ ਸ਼ਰਬਤ ਪੀਣਾ. ਦੁੱਧ ਚਉਲ ਮੂੰਗੀ ਆਦਿਕ ਨਰਮ ਭੋਜਨ ਕਰਨਾ.

ਲਕਵਾ:- ਮੂੰਹ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਦੇ ਪੱਠੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਚੇਹਰਾ ਉਸ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਧਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਰੋਗੀ ਨਹੀਂ. ਮੂੰਹ ਵਿੰਗਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਾਫ ਬੋਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ,ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ, ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਲਾਲਾਂ ਵਗਦੀਆਂ ਹਨ, ਰੋਗੀ ਪਾਸੇ ਦੀ ਅੱਖ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੀ. ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਬੋਲਣਾ, ਕਰੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਦੰਦ ਦਾੜ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੱਬਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਮੂੰਹ ਤਾਣ ਕੇ ਅਵਾਸੀਆਂ ਲੈਣੀਆਂ, ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣਾ, ਸਰਦੀ ਲੱਗਣੀ, ਦਿਮਾਗੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਹੋਣਾ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣੀ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ- (੧) ਰੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਜ ਸੱਤ ਦਿਨ ਤੀਕ ਕੇਵਲ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ. (੨) ੧ ਤੋਲਾ ਲਸਣ ਕੁੱਟ ਕੇ, ਹਿੰਗ,ਜੀਰਾ, ਸੇਂਧਾ ਲੂਣ, ਸੰਚਰ ਲੂਣ, ਮਘਾਂ, ਮਿਰਚਾਂ ਤੇ ਸੁੰਢ ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਇੱਕ ਮਾਸਾ ਪੀਹ ਕੇ ਲਸਣ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਨਿੱਤ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਰੰਡ ਦੇ ਕਾੜ੍ਹੇ ਨਾਲ ਖਵਾਇਆ ਜਾਵੇ.(੩) ਛੋਲਿਆਂ ਦਾ ਪਾਣੀ।

ਗਭੀਰ:- ਹੱਡ ਚ ਹੋਇਆ ਵਗਣ ਵਾਲਾ ਫੋੜਾ, ਜੜ ਡੂੰਘੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲਹੂ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਲਹੂ ਸਾਫ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਦਵਾਈ ਵਰਤੋ, ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ। ਉੱਤਮ ਸਿੱਧ ਦਵਾਈ- ਸਮੁੰਦਰ ਝੱਗ, ਚਰਾਇਤਾ, ਨਿੰਮ ਦਾ ਪੰਚਾਂਗ, ਔਲੇ, ਭੰਗਰਾ, ਬਾਬਚੀ, ਵਡੀ ਹਰੜ,ਬਹੇੜੇ, ਅਸਗੰਧ, ਪੁਨਰਨਵਾ, ਸੰਭਾਲੂ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਗਲੋਇ, ਇੰਦ੍ਰਾਯਣ, ਮੁੰਡੀ, ਸੁਹਾਂਜਣਾ ਅਤੇ ਪਲਾਸਬੀਜ, ਇਹ ਸਮਾਨ ਵਜ਼ਨ ਦੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਪੀਸਕੇ ਚੂਰਣ ਬਣਾਵੇ, ੪ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਸੱਜਰੇ ਜਲ ਨਾਲ ਵਰਤੇ. ਉੱਪਰ ਲਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤੇਲ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹੈ- ਮਸਰੀ ਦੀ ਦਾਲ ਅਤੇ ਕਪੂਰ ਇਕੋ ਤੋਲ ਦੇ ਲੈ ਕੇ ਗਊ ਦੇ ਘੀ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪਤਾਲਯੰਤ੍ਰ ਨਾਲ ਟਪਕਾ ਲਵੇ. ੨ ਵੇਲੇ ਇਹ ਤੇਲ ਫੰਬੇ ਨਾਲ ਨਾਸੂਰ ਤੇ ਲਾਵੇ.

ਗਠੀਆ- ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਚ ਹੋਇਆ ਰੋਗ. ਜੋੜਾਂ ਚ ਇਸ ਤੋਂ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਹਵਾ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਤੋਂ ਬਾਦੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ. ਸ੍ਰੀਰ ਸੁਸਤ ਹੋ ਕੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ ਚ ਦਰਦ, ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੀੜ ਨਾਲ ਤਾਪ ਭੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਗਠੀਆ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਇਲਾਜ ਸੁਖਦਾਇਕ ਹੈ. ਕਾਰਣ- ਬਹੁਤ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣਾ, ਕਸਰਤ ਨ ਕਰਨੀ, ਬੇਹੇ ਗਲੇ ਸੜੇ ਪਦਾਰਥ ਰੋਟੀ ਦਾਲ ਖਾਣੀ, ਚਿਕਨੇ ਭਾਰੀ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣੇ, ਤਾਪ ਚ ਹਵਾ ਲੱਗ ਜਾਣੀ, ਸਰਦ ਮੁਲਕ ਚ ਵਸਤ੍ਰ ਆਦਿਕ ਦੀ ਬੇਪਰਵਾਹੀ ਕਰਨੀ, ਨੰਗੇ ਪੈਰੀਂ ਫਿਰਨਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਦਾ ਜਹਿਰ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਰਹਿਣਾ, ਕੱਚੀਆਂ ਧਾਤਾਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੋਗ ਹੋਣੇ ਆਦਿ. ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਂ ਪਿਉ ਤੋਂ ਭੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- (ੳ) ਤੁੰਮੇ ਦੀ ਜੜ, ਮਘਪਿੱਪਲ, ੨ ਦੋ ਮਾਸ਼ੇ, ਗੁੜ ੧ ਤੋਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ੨ ਦੋ ਮਾਸੇ ਦੀ ਗੋਲੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ, ੨ ਗੋਲੀਆਂ ਰੋਜ ਜਲ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ. (ਅ) ਇਰੰਡ ਦੇ ਤੇਲ ਦੀ ਜੋੜਾਂ ’ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. (ੲ) ਸੁਰੰਜਾਂ ਮਿੱਠੀਆਂ, ਅਸਗੰਧ, ਬਿਧਾਰਾ, ਸੁੰਢ, ਸੌਂਫ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੀਹ ਛਾਣਕੇ, ਬਰੋਬਰ ਦੀ ਖੰਡ ਪਾ ਕੇ ੪ ਚਾਰ ਮਾਸੇ ਦੀਆਂ ਪੁੜੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ. ੧ ਪੁੜੀ ਸਵੇਰੇ ੧ ਸੰਝ ਨੂੰ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ. (ਸ) ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਵਰਤਣੀ. (ਹ) ਤਾਰਪੀਨ ਦਾ, ਤਿਲਾਂ ਦਾ, ਕਾਫੂਰੀ, ਕੁੱਠ ਦਾ ਤੇਲ ਤੇ ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ ਜੋੜਾਂ ਉੱਪਰ ਮਲਣਾ. (ਕ) ਅਸਗੰਧ ਦਾ ਚੂਰਨ ੩ ਮਾਸ਼ੇ, ੬ ਮਾਸੇ ਖੰਡ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬੱਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਫੱਕਣ।

ਅਠਰਾਹਾ:- ਬੰਧਜਾ ਦੋਸ਼. ਜਨਮ ਤੋਂ ਅੱਠਵੇਂ, ਅਠਾਰਵੇਂ ਦਿਨ ਅਤੇ ਅਠਾਰਾਂ ਮਹੀਨਿਆਂ ਚ ਸੰਤਾਨ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਠਰਾਹਾ ਹੈ. ਵਿਦ੍ਵਾਨਾਂ ਨੇ ੩ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਬਾਂਝ ਇਸਤ੍ਰੀ ਲਿਖੀ ਹੈ: (ੳ) ਕਾਕਬੰਧਜਾ- ਜਿਸ ਦੇ ਇੱਕ ਸੰਤਾਨ ਹੋਕੇ ਫੇਰ ਨ ਹੋਵੇ. (ਅ) ਗਰਭਸ੍ਰਾਵੀ- ਜਿਸ ਦੇ ਗਰਭ ਸ੍ਰਵ ਜਾਣ ਜਾਂ ਪਾਤ ਹੋ ਜਾਣ. (ੲ) ਮ੍ਰਿਤਵਤਸਾ- ਜਿਸ ਦੇ ਔਲਾਦ ਪੈਦਾ ਹੋਕੇ ਜਿਉਂਦੀ ਨ ਰਹੇ. ਅਠਰਾਹਾ ਹੈ. ਇਹ ਰੋਗ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਰਜ ਤੇ ਵੀਰਯ ਚ ਵਿਕਾਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਕਾਰਣ ਬਾਦਫਿਰੰਗ ਹੈ. ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਾਲੀ ਖੁਰਾਕ ਜਦ ਗਰਭ ਚ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਤੇ ਉਸ ਦਾ ਲਹੂ ਭੀ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਮੌਤ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਵੱਸ਼ ਹੈ.ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਇਲਾਜ ਹੈ ਕਿ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਅਪਣੇ ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਰੋਗ ਤੋਂ ਸਾਫ ਕਰਨ, ਫੇਰ ਗਰਭ ਠਹਿਰਣ ਪੁਰ ਮੈਥੁਨ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨ. ਮਾਤਾ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪੂਰਾ ਸੰਜਮ ਰੱਖੇ. ਲੂਣ ਦਾ ਘੱਟ ਸੇਵਨ ਕਰੇ, ਦੁੱਧ ਚਉਲ ਆਦਿ ਹਲਕੀ ਗ਼ਿਜ਼ਾ ਖਾਵੇ. ਸ੍ਵਛ ਪੌਣ ਚ ਬਹੁਤ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਵੇ ਤੇ ਵਸਤ੍ਰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੇ। ਅਸਗੰਧ, ਹਲਦੀ, ਚਿਤ੍ਰਾ, ਦਾਰੁਹਲਦੀ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਹਰੜ, ਛੋਟੀ ਇਲਾਚੀ, ਪਿੱਤਪਾਪੜਾ,ਏਲੂਆ, ਕਚੂਰ, ਮੂੰਗੇ ਦੀ ਸੁਆਹ, ਅਜਮੋਦ, ਕੌਲਡੋਡੇ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਕਸੁੰਭਾ, ਰਸੌਂਤ, ਲਾਲ

ਚੰਦਨ,ਵਾਯਵੜਿੰਗ- ਇਹ ਸਭ ਬਰੋਬਰ ਲੈਕੇ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਅਤੇ ਛਾਣ ਕੇ ਬੋਤਲ ਚ ਮੂੰਹ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰੱਖੇ. ਜਦ ਗਰਭ ਠਹਿਰੇ ਤਦ ਇਸਤ੍ਰੀ ਇਹ ਚੂਰਣ ੨ ਮਾਸੇ ਨਿੱਤ ਜਲ ਨਾਲ ਛੀ ਮਹੀਨੇ ਖਾਂਦੀ ਰਹੇ. ਸੱਤਵਾਂ ਮਹੀਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਛੱਡ ਦੇਵੇ. ਐਸਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਅਠਰਾਹਾ ਅਸਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।

ਬੰਧਪੁਣਾ (ਬਾਂਝਪਨ)- ਸੰਤਾਨ ਉਤਪਤੀ ਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਕਾਰਣ:- ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦਾ ਨ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਗਰਭਾਸ਼ਯ ਦਾ ਮੁਖ ਬੰਦ ਹੋਣਾ, ਧਰਨ ਦਾ ਅਪਣੇ ਥਾਂ ਤੋਂ ਟਲ ਜਾਣਾ, ਫੋੜੇ ਰਸੌਲੀ ਆਦਿ ਦਾ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਬਹੁਤ ਮੋਟਾ ਹੋਣਾ, ਵੀਰਜਗ੍ਰਾਹੀ ਨਾੜੀਆਂ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋਣਾ, ਪੈੜਾ (ਪ੍ਰਦਰ) ਰੋਗ ਹੋਣਾ, ਆਤਸ਼ਕ ਸੁਜਾਕ ਹੋਣਾ, ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਆਦਿ। ਜੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਨੂੰ ਉਮਰ ਬਲ ਕੱਦ ਸੁਭਾਉ ਡੀਲ ਚ, ਅਪਣੇ ਸਮਾਨ ਪਤੀ ਨ ਮਿਲੇ, ਅਰ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਆਪੋ ਵਿੱਚੀ ਅਣਬਣ ਰਹੇ, ਤਦ ਭੀ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਔਲਾਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।ਇਸਤ੍ਰੀ ਪੁਰਖ ਦੀ ਮਣੀ ਨੂੰ ਜਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਣੀ ਉੱਪਰ ਤਰਦੀ ਰਹੇ, ਪਾਣੀ ਚ ਨ ਡੁੱਬੇ, ਉਸ ਦੇ ਵੀਰਜ ਚ ਦੋਸ਼ ਹੈ. ਉੱਤਮ ਡਾਕਟ੍ਰ ਵੈਦ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਵੀਰਜ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਨ, ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਦੇ ਇਲਾਜ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਮੈਥੁਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ ਰੱਖਕੇ ਬਲ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪੱਥਰੀ:- ਮਸਾਨੇ ਚ ਹੋਇਆ ਪੱਥਰ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਔਣ ਚ ਰੁਕਾਵਟ, ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਗੜੀ ਹੋਈ ਵਾਤ, ਮਸਾਨੇ ਤੇ ਗੁਰਦੇ ਚ, ਮੂਤ੍ਰ ਤੇ ਵੀਰਜ ਰਲੇ ਹੋਏ, ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਨੂੰ ਸੁਕਾ ਕੇ, ਪੱਥਰ ਅਥਵਾ ਰੇਤ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ. ਜੋ ਲੋਕ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦਾ ਪੱਥ ਨਹੀਂ ਰਖਦੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਸ ਆਂਡੇ ਮਿਠਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ, ਕਸਰਤ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਥਰੀ ਬਣਨ ਲਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਸਾਨੇ ਚ ਅਫਾਰਾ ਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਚੋਂ ਬਕਰੇ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਜੇਹੀ ਗੰਧ ਆਉਂਦੀ ਹੈ. ਜਦ ਪਥਰੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੇਸ਼ਾਬ ਬੂੰਦ- ਬੂੰਦ ਆਉਂਦਾ,ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਪਥਰੀ ਕੰਕਰ ਹੋ ਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਧਾਰ ਨਾਲ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਪਥਰੀ ਨਾਲ ਮਸਾਨਾ ਛਿੱਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਲਹੂ ਔਣ ਲਗਦਾ ਹੈ. ਪਥਰੀ ਗੁਰਦੇ ਚ ਭੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਦਵਾਈ ਨਾਲ ਅਥਵਾ ਡਾਕਟ੍ਰ ਤੋਂ ਚੀਰਾ ਦਿਵਾ ਕੇ ਕਢਾਈਦੀ ਹੈ। ਲਾਭਦਾਇਕ ਦਵਾਈਆਂ- (੧) ਕੁੜਾਸੱਕ ਪੀਹਕੇ ਦਹੀਂ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ. (੨) ਪੇਠੇ ਦੇ ਰਸ ਚ ਜੌਂਖਾਰ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ. (੩) ਕੁਲਥ ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ ਜੌਂਖਾਰ ਪਾਕੇ ਚਾਇ ਵਾਂਗ ਪੀਣਾ. (੪) ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ ਪੀਹ ਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੇ. (੫) ਸਿਲਾਜੀਤ ਭੇਡ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਛਕਣੀ. (੬) ਕੁਸ਼ਤਾ ਸੰਗਯਹੂਦ ਬਕਰੀ ਦੇ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣਾ. (੭) ਸੁਹਾਂਜਣੇ ਦੀ ਜੜ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾਪੀਣਾ. (੮) ਪਖਾਣਭੇਦ, ਬਰਨਾ, ਭੱਖੜੇ ਦੇ ਬੀਜ, ਬ੍ਰਹਮੀ ਬੂਟੀ ਤੇ ਕਕੜੀ ਖੀਰੇ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦਾ ਨੁਗਦਾ, ਕਾੜ੍ਹ ਕੇ, ਸਿਲਾਜੀਤ ਤੇ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਛਕਣਾ।

ਗਿਲ੍ਹੜ- ਗਲਗੰਡ. ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲੇ ਦਾ ਮਾਸ ਫੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਗਲ ਫੁੱਲ ਕੇ ਵਡੀ ਰਸੌਲੀ ਜੇਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਣ ਤੋਂ ਗਲ ਹੇਠ ਮਾਸ ਲਟਕਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਉੱਤਮ ਇਲਾਜ:- ਜਿਸ ਦੇਸ਼ ਚ ਗਿਲ੍ਹੜ ਨ ਹੋਵੇ ਉੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ. ਪਾਣੀ ਉਬਾਲੇ ਫ਼ਿਲਟ੍ਰ ਕਰਕੇ ਪੀਵੇ. ਸਣ ਦੇ ਬੀਜ ਪਾਣੀ ਚ ਪੀਹ ਕੇ ਕੋਸੇ ਕੋਸੇ ਗਿਲ੍ਹੜ ’ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ. ਪਲਾਸ ਦੀ ਜੜ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਰਗੜ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੇ. ਦਾਰੁਹਲਦੀ, ਸੁਹਾਗਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹ ਕੇ, ਘੀਕੁਆਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਛਿੜਕ ਕੇ ਗਿਲ੍ਹੜ ’ਤੇ ਬੰਨ੍ਹੇ।

ਕੈ ਉਲਟੀ:- ਵਾਤ ਪਿੱਤ ਕਫ ਦੇ ਕੋਪ ਤੋਂ, ਗੰਦੀ ਮੰਦੀ ਚੀਜਾਂ, ਅਣਪਚ ਤੋਂ, ਘ੍ਰਿਣਾ ਯੋਗਜ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ ਤੋਂ। ਇਲਾਜ- ੧. ਨਿੰਮ ਦੀ ਗਿੱਲੀ ਛਿੱਲ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਸੱਤ, ਲੌਂਗ ਇੱਕ,ਪੋਦੀਨਾ ਛੀ ਮਾਸ਼ੇ, ਸੌਂਫ ਛੀ ਮਾਸੇ, ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਘੋਟ ਕੇ ੨ ਛਟਾਂਕ ਪਾਣੀ ਬਣਾ ਕੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਪਾ ਕੇ ੧ ਜਾਂ ੨ ਦੋ ਤੋਲੇ ਰੋਗੀ ਨੂੰ ਕਈ ਵੇਰ ਪਿਆਓ) ੨. ਸੌਂਫ ਦੇ ਅਰਕ ਚ ਜਹਿਰਮੁਹਰਾ ਜਾਂ ਦਰਿਆਈ ਖੋਪਾ ਘਸਾਕੇ ਚਟਾਓ) ੩. ਛੋਟੀਆਂ ਇਲਾਇਚੀਆਂ ਦੇ ਬੀਜ, ਗੁਲਖੈਰਾ, ਨਾਗਰਮੋਥਾ, ਬੇਰ ਦੀ ਗੁਠਲੀ ਦੀ ਗਿਰੀ, ਮਘਾਂ, ਚਿੱਟਾ ਚੰਦਨ, ਧਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਖਿੱਲਾਂ, ਲੌਂਗ, ਨਾਗਕੇਸਰ, ਇਨ੍ਹਾਂ ੯ ਸਮ ਵਜਨ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਚੂਰਣ ਸ਼ਹਿਦ ਤੇ ਮਿਸ਼ਰੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਵਾਓ) ੪. ਕੋਰੀ ਠੂਠੀ ਅੱਗ ਚ ਲਾਲ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਚ ਛੀ ਵਾਰ ਬੁਝਾਓ, ਇਹ ਪਾਣੀ ਪੀਣ ਲਈ ਦੇਓ) ੫. ਸੁਗੰਧ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਸੁੰਘਾਓ) ੬. ਮਨ ਬਾਣੀ ਸ਼੍ਰੀਰ ਘਰ ਵਸਤ੍ਰ ਨਿਰਮਲ ਰੱਖੋ.

ਗੋਡੇ ਦਰਦ:- ਸੈਰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਵਜਨ ਘਟਾਉ। ਗੋਡਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਮੋਟਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਵਾਈ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਨ ਖਾਉ। ਬਾਦੀ, ਲਹੂ ਦੇ ਵਿਗਾੜ ਕਰਕੇ ਗੋਡਿਆਂ ਚ ਗਿੱਦੜ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਆਕਾਰ ਦੀ ਸੋਜ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਹੁਤ ਪੀੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਚਲਣਾ ਫਿਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ. ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਇਰੰਡੀ ਦਾ ਤੇਲ ਪਿਔਣਾ. ਯੋਗਰਾਜ ਗੁਗਲ ਖਵਾਉਂਣੀ. ਹਰੜ ਬਹੇੜੇ ਔਲੇ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਗੁੱਗਲ ਪਾ ਕੇ ਪਿਆਉਂਣਾ. ਗਿਲੋ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਦੋ ਦੋ ਤੋਲੇ ਕੁੱਟਕੇ ਕਾੜ੍ਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਛੀ ਮਾਸੇ ਗੁੱਗਲ ਨਾਲ ਪਿਆਉਂਣਾ. ਸੁੰਢ, ਏਲੂਆ, ਗਊ ਦੇ ਮੂਤ੍ਰ ਜਾਂ ਸਿਰਕੇ ਚ ਘਸਾ ਕੇ ਗਰਮ ਲੇਪ ਕਰਨਾ। ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. ਉਂਨੀ ਵਸਤ੍ਰ ਅਥਵਾ ਲੋਗੜ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਬੰਨ੍ਹਣਾ।

ਪਲੇਗ:- ਨੇਜੇ ਚੋਭ ਜੇਹੀ ਚੁਭਣ ਵਾਲਾ ਛੂਤ ਦਾ ਰੋਗ ਪਲੇਗ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਕੀੜੇ ਜਦ ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਦ ਕੱਛੀ ਚੱਡੇ ਆਦਿ ਚ ਗਿਲਟੀ ਸੁੱਜਕੇ ਫੋੜੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਤਾਪ ਹੋ ਕੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਘੁਮੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਕਦੇ ਫੇਫੜੇ ਆਦਿ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਾਹਰ ਕੋਈ ਫੋੜਾ ਦਿਖਾਈ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦਾ. ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉ. ਜੋ ਖੁਲ੍ਹੀ ਹਵਾ ਚ ਰਹੇ, ਘਰ ਨੂੰ ਚੂਹਿਆਂ ਤੋਂ ਸਾਫ ਰੱਖੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਰੋਗ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਦਾਹ:- ਰੋਗ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪਿਆਸ, ਗਲ ਸੁਕਦਾ. ਸੜਨ. ਦਾਝ. ਵੈਦਕ ਅਨੁਸਾਰ ਪਿੱਤ ਦਾਹ, ਮਦਜ ਦਾਹ ਆਦਿ ਇਸ ਦੇ ੭ ਭੇਦ ਹਨ. ਸ਼੍ਰੀਰ ਚ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਵਧਣ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਜੋਸ਼ ਮਾਰਨ, ਤ੍ਰਿਖਾ ਰੋਕਣ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਬਹੁਤ ਭੋਗ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ, ਨਿਰਾਹਾਰ ਵ੍ਰਤ ਰੱਖਣ, ਨਰਮ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣ ਆਦਿ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦਾਹ ਰੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਦਾਹ ਤੋਂ ਦਿਲ ਸ਼੍ਰੀਰ ਸੜਦਾ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੁੰਦਾ, ਜੀ ਘਬਰਾਉਂਦਾ, ਸਿਰ ਚਕਰਾਉਂਦਾ, ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਨਹੀਂ ਭਾਉਂਦਾ। ਸਾਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਜੋ ਕਾਰਣਾਂ ਤੋਂ ਦਾਹ ਹੋਵੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ, ਤਿੱਖੇ ਰੁੱਖੇ ਬੋਝਲ ਖਾਣੇ ਛੱਡਕੇ ਨਰਮ ਸਾਂਤਕੀ ਭੋਜਨ ਵਰਤੋ. ਸ਼੍ਰੀਰ ’ਤੇ ਔਲੇ, ਬੇਰ ਛਿੱਲ, ਸਾਫ਼ ਜਲ ਚ ਚੰਦਨ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰੋ. ਕੌਲ ਫੁੱਲ ਤੇ ਕੇਲੇ ਦੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੇ ਲੇਟੋ. ਅਰਕ ਗੁਲਾਬ ਕੇਉੜਾ ਬੇਦਮੁਸ਼ਕ ਚੰਦਨ ਦੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਮਾਰਨੇ ਤੇ ਪੀਣਾ. ਨਹਿਰ ਨਦੀ ਫੁਹਾਰੇ ਪਾਸ ਬੈਠਣਾ. ਗੁਲਾਬ ਆਦਿ ਅਤਰ ਸੁੰਘਣੇ। ਸ਼ਰਬਤ ਸੰਦਲ, ਸੰਗਤਰਾ, ਨਿੰਬੂ, ਅਨਾਰ ਆਦਿ ਦਾ ਵਰਤਣਾ. ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਤੇ ਸੀਤਲ ਜੁਲਾਬ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅੰਤੜੀ ਚ ਮਲ ਨ ਰਹੇ।

ਪੈੜਾ:- ਸੁਭਾਵ ਤੇ ਮੌਸਮ ਵਿਰੁੱਧ ਪਦਾਰਥ ਖਾਣ, ਘੋੜੇ ਆਦਿ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਾਬ ਤਮਾਕੂ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ ਆਦਿ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਵਰਤਣ, ਗਰਭ ਗਿਰਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਬਹੁਤ ਪੈਦਲ ਫਿਰਨ, ਬਹੁਤ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ, ਅਤਿ ਸ਼ੋਕ ਕਰਨ ਆਦਿ ਤੋਂ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਦੀ ਯੋਨਿ ਤੋਂ ਲਹੂ ਵਗਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ. ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਰਿਤੁਧਾਮ ਚ ਫਰਕ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਧਾਰਣ ਇਲਾਜ- ਸੰਚਰ ਲੂਣ, ਚਿੱਟਾ ਜੀਰਾ, ਮਲੱਠੀ, ਨੀਲੋਫਰ, ਸਮਾਨ ਪੀਸਕੇ ਸ਼ਹਿਦ ਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਧੋਣ ਨਾਲ ਪੀਣਾ, ਤ੍ਰਿਫਲਾ, ਸੁੰਢ, ਦੇਵਦਾਰੁ, ਹਲਦੀ, ਲੋਧ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਾੜ੍ਹਾ ਸ਼ਹਿਦ ਮਿਲਾ ਕੇ ਪੀਣਾ।

ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੁ:- ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੁ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹਿਰਦੇ ਸਿਰ ਛਾਤੀ ਕੰਠ ਮੁਖ ਕੰਨ ਤੇ ਨੱਕ ਚ ਮੰਨਿਆ ਹੈ. ਇਸ ਦੇ ਕਰਮ ਹਨ- ਥੁੱਕਣਾ,ਛਿੱਕਣਾ, ਡਕਾਰ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਔਣਾ ਜਾਣਾ, ਅਹਾਰ ਗ੍ਰਹਣ ਕਰਨਾ.ਜਦ ਪ੍ਰਾਣ ਵਾਯੁ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਖਾਣ ਪੀਣ, ਭੁੱਖ ਤੇਹ ਸਹਾਰਨ, ਅਤੀ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨ, ਉਨੀਂਦੇ ਰਹਿਣ, ਚਿੰਤਾ ਸ਼ੋਕ ਭੈ ਚ ਗਲਤਾਨ ਹੋਣ, ਜਲਾਬ ਆਦਿਕਾਂ ਦੇ ਵਿਗੜਨ ਕਰਕੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਨੱਕ ਚ ਪੀੜ, ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਅਕੜਾਉ, ਜਬਾਨ ਚ ਤਤਲਾਉ, ਦਮਕਸ਼ੀ, ਘੂਕੀ, ਕੰਠ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਆਦਿਕ ਅਨੇਕ ਰੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਲਾਜ- ਅਦਰਕ, ਲਸਨ ਹਲ਼ਦੀ ਦਾ ਸੇਵਨ, ਘਿਉ, ਬਦਾਮਰੋਗਨ, ਦੁੱਧ ਮੱਖਣ, ਪਸੀਨਾ ਕੱਢਣਾ, ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ. ਸਾਲਪਰਣੀ ਘੋਟ ਕੇ ਨੁਗਦਾ ਬਣਾਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਚ ਉਬਾਲਕੇ ਪੀਣਾ, ਅਥਵਾ ਅਸਗੰਧ ਬਹੇੜੇ ਦੀ ਛਿੱਲ ਦੋ ਦੋ ਮਾਸੇ ਪੀਹਕੇ ਬਰੋਬਰ ਦਾ ਗੁੜ ਮਿਲਾ ਕੇ ਦਿਨ ਚ ਦੋ ਵਾਰ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣਾ, ਪ੍ਰਾਣਵਾਯੁ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਇ, ਵਾਤ:- ਜੀਵਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀ, ਸ਼੍ਰੀਰ ਦੇ ਧਾਤੂਆਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਰੀਤਿ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਰਨ ਵਾਲੀ ਹੈ। ਇਸ ਬਿਨਾ ਪਿੱਤ ਤੇ ਕਫ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਹੀਂ, ਜਦ ਇਸ ਚ ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਰ ਇਹ ਅਪਣੇ ਅਸਲ ਰੂਪ ਚ ਨ ਰਹੇ, ਤਦ ਅਨੇਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਬਾਇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ- ਰੁੱਖਾ ਠੰਢਾ ਭਾਰੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਰਾਤ ਨੂੰ ਨ ਸੌਣਾ, ਬਹੁਤ ਮੈਥੁਨ ਕਰਨਾ, ਸ਼੍ਰੀਰੋਂ ਬਹੁਤ ਲਹੂ ਨਿਕਲ ਜਾਣਾ, ਭੁੱਖਿਆਂ ਰਹਿਣਾ, ਪਾਣੀ ਚ ਚਿਰ ਤੀਕ ਤਰਨਾ, ਮਲ ਮੂਤ੍ਰ ਦਾ

ਵੇਗ ਰੋਕਣਾ, ਅਪਣੀ ਸ਼ਕਤੀ ਤੋਂ ਵਧਕੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ ਆਦਿ। ਵਾਯੂ ਦੇ ਵਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲੱਛਣ- ਜੋੜਾਂ ਚ ਜਕੜਨ, ਹੱਡਭੰਨਣੀ, ਸਿਰਪੀੜ, ਨੀਂਦ ਨ ਅਉਣੀ, ਰੋਮ ਖੜੇ ਹੋਣੇ, ਤੁਚਾ ਰੁੱਖੀ, ਆਂਦਰਾਂ ਦਾ ਬੋਲਣਾ ਆਦਿ। ਇਲਾਜ- ਸ਼ੀਰ ਤੇ ਤੇਲ ਵਟਣੇ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ. ਯੋਗਰਾਜ ਗੁੱਗਲ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ. ਰਸਦਾਇਕ ਨਮਕੀਨ ਤਰ ਭੋਜਨ ਖਾਣੇ।

ਲਿੱਫ:- ਪਲੀਹਾ ਸਾਡੇ ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਹੈ, ਜੋ ਪੇਟ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਦੇ ਹੇਠ, ਜਿਗਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਿਲ ਹੈ. ਅਰੋਗ ਦਸ਼ਾ ਚ ਤੋਲ ਢਾਈ ਛਟਾਂਕ ਦੇ ਕਰੀਬ, ਲੰਬਾਈ ੫ ਇੰਚ, ਚੌੜਾਈ ੩ ਇੰਚ। ਇਸ ਤੋਂ ਲਹੂ ਦੇ ਬਿੰਦੂ ਬਣਕੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ. ਭੋਜਨ ਪਚਣ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ. ਜਦ ਭਾਰੀ ਲੇਸਲੀਆਂ ਬੇਹੀਆਂ ਸੜੀਆਂ ਚੀਜਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤਾਉ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਥਵਾ ਤਾਪ ਰੋਗ ਚ ਸੰਜਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ, ਤਦ ਤਿੱਲੀ ਚ ਵਿਗਾੜ ਹੋ ਕੇ, ਇਹ ਵਧਣ ਲਗਦੀ ਹੈ. ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਤਿੱਲੀ ਵਧਦੀ ਹੈ ਤਿਉਂ ਤਿਉਂ ਹਾਜ਼ਮਾ ਵਿਗੜਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਦਾ ਰੰਗ ਪੀਲੇ ਡੱਡੂ ਜੇਹਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ.ਪਿਆਸ ਵਧੇਰੀ ਤੇ ਭੁੱਖ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਦੇ ਕਦੇ ਮੱਠਾ ਤਾਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਮੂਤ੍ਰ ਮੈਲੇ ਰੰਗ ਦਾ, ਅਤੇ ਮੈਲਾ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਲਾਜ - (੧) ਹੀਰਾ ਕਸੀਸ, ਨਸਾਦਰ, ਰੇਂਵਦ ਚੀਨੀ, ਮੁਸੱਬਰ, ਛੀ ਛੀ ਮਾਸੇ ਲੈਕੇ, ਸਿਰਕੇ ਜਾਂ ਕਵਾਰ ਦੇ ਗੁੱਦੇ ਚ ਪੀਹਕੇ ੪੧ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ਛਾਵੇਂ ਸੁਕਾ ਲੈਣੀਆਂ. ੧ ਗੋਲੀ ਨਿਰਨੇ ਕਾਲਜੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਖਾਣੀ। (੨) ੧ ਬੋਤਲ ਸਿਰਕਾ, ੨ ਤੋਲੇ ਨਸ਼ਾਦਰ, ਦੋ ਤੋਲੇ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਜ਼ੀਰਾ, ੨ ਤੋਲੇ ਸੌਂਚਰ ਲੂਣ, ਸਭ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ. ਵਿੱਚ ੨੧ ਅੰਜੀਰ ਭਿਉਂ ਕੇ ਸੱਤ ਦਿਨ ਰੱਖਣੇ. ੧ ਅੰਜੀਰ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਲੂਤਾ:- ਖਲੜੀ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ, ਜਿਗਰ ਮੇਧੇ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਤੋਂ ਹੋਣਾ ਮੰਨਿਆ ਹੈ, ਛੂਤ ਰੋਗ ਹੈ. ਹੋਠਾਂ 'ਤੇ ਛੋਟੀਆਂ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋਕੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪੀਲਾ ਪਾਣੀ ਵਹਿਣ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ ਲੱਗੇ ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਫੁਨਸੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਖੁਰਕ ਜਲਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਲਾਜ- ਗੰਧਕ ਦੇ ਸਬੂਣ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਗੇਰੂ ਤੇ ਸਫੇਦਾ ਬ੍ਰੀਕ ਪੀਹਕੇ ਫੁਨਸੀਆਂ ਤੇ ਛਿੜਕਣਾ, ਦੋਵੇਂ ਹਲਦੀਆਂ, ਮਜੀਠ, ਪਤੰਗ ਦੀ ਲੱਕੜ, ਗਜਕੇਸਰ,ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘਸਾ ਕੇ ਲੇਪ ਕਰਨਾ, ਜਿਸ ਗਿਜ਼ਾ ਤੋਂ ਹਾਜ਼ਮਾਂ ਠੀਕ ਰਹੇ ਤੇ ਜਿਗਰ ਦੀ ਖਰਾਬੀ ਦੂਰ ਹੋਵੇ, ਉਸਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨਾ.

ਝੋਲਾ:- ਵਾਤ ਦੋਸ਼ ਤੋਂ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਸ਼ੀਰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਬਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਪੈਰ ਠਿਕਾਣੇ ਤੇ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦੇ, ਜੋੜ ਢਿੱਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ. ਕਾਰਣ - ਰੁੱਖਾ ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੋਗ ਕਰਨਾ, ਬਹੁਤ ਜਾਗਣਾ, ਸ਼ੀਰ ਦੀ ਧਾਤੁ ਨਾਸ਼ ਹੋਣੀ, ਫਾਕੇ ਕੱਟਣੇ, ਪੱਠਿਆਂ 'ਤੇ ਸੱਟ ਵੱਜਣੀ, ਬਹੁਤ ਅਸਵਾਰੀ ਕਰਨੀ। ਇਲਾਜ- ਇਰੰਡ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀ ਗਿਰੂ ਪੀਸਕੇ, ਗਊ ਦੇ ਦੁੱਧ ਚ ਰਿੰਨ੍ਹ ਕੇ ਖਾਣੀ।ਰਾਇਸਨ (ਭੰਜਣ) ਦੇ ਬੀਜ ੪ ਤੋਲੇ, ਗੁੱਗਲ ੫ ਤੋਲੇ ਘੀ ਚ ਕੁੱਟਕੇ ਮਾਸੇ ਮਾਸ਼ੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਬਣਾਕੇ ੧ ਜਾਂ ੨ ਗਊ ਦੇ ਗਰਮ ਦੁੱਧ ਨਾਲ ਖਾਣੀਆਂ. ਨਾਰਾਯਣੀ ਤੇਲਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨੀ।

ਦਿਲ:- ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਚਾਲ ਦਾ ਕੇਂਦ੍ਰ ਦਿਲ, ਛਾਤੀ ਚ ਦੋਹਾਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੇ ਮੱਧ ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਨਾਲੋਂ ਮਰਦ ਦੇ ਦਿਲ ਦਾ ਵਜਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੇ ਸ਼ੀਰ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਗ ਦ੍ਵਾਰਾ ਲਹੂ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ. ਦਿਲ ਦੇ ਸੱਜੇ ਦੋ ਖਾਨਿਆਂ ਚ ਗੰਦਾ ਖੂਨ, ਖੱਬੇ ਦੋ ਖਾਨਿਆਂ ਚ ਸਾਫ ਖੂਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸੇ ਦੀ ਹਰਕਤ ਨਾਲ ਨਬਜ਼ ਹਰਕਤ ਕਰਦੀ ਹੈ. ਜੇ ਦਿਲ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਭੀ ਬੰਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀ ਦੀ ਤੁਰੰਤ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ. ਦਿਲ ਦੀ ਹਰਕਤ, ਅਰਥਾਤ ਸੰਕੋਚ ਤੇ ਫੈਲਾਉ ਤੋਂ ਹੀ ਖ਼ੂਨ ਚ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਜੀਵਨ ਦਾ ਮੂਲ ਹੈ. ਇਸ ਦੀ ਹਰਕਤ ਤੋਂ ਹੀ ਨਬਜ਼ ਦੀ ਚਾਲ ਤੇਜ ਤੇ ਸੁਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ. ਇਹ ਚਾਲ, ਦਿਲ ਤੋਂ ਉਮਗੇ ਹੋਏ ਲਹੂ ਦਾ ਤਰੰਗ ਹੈ. ਦਿਲ ੧ ਮਿੰਟ ਚ ੭੨ ਵਾਰ ਸੁੰਗੜਦਾ ਤੇ ਫੈਲਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਪੂਰੀ ਅਰੋਗਤਾ ਚ ਨਬਜ਼ ੭੨ ਵਾਰ ਧੜਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ੧੨੦ ਵਾਰ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਬੁੱਢਿਆਂ ਦੀ ੭੨ ਤੋਂ ਭੀ ਘੱਟ ਧੜਕਦੀ ਹੈ।

ਕਲੇਜਾ:- ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਰਖੀ ਮਿਲਿਆ ਭੂਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਿਗਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹਿੱਸਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਪਸਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਮੇਧੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਤੇ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਇਸ ਦਾ ਤੋਲ ਸ਼ੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੋਝ ਦਾ ਚਾਲੀਵਾਂ ਹਿੱਸਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਿਗਰ ਤੋਂ ਪਿੱਤ (ਸਫਰਾ) ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ. ਜਦ ਇਹ ਅਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼੍ਰੀਰ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਦਾ– ਪੇਟ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਪਾਸੇ ਗਿਆਰਵੀਂ ਪਸਲੀ ਹੇਠ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਗੁਰਦੇ, ਨਾਲੀਦਾਰ ਗਿਲਟੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਲਹੂ ਚੋਂ ਗੰਦਾ ਅੰਸ਼ ਕੱਢਕੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਚ ਮਸਾਨੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ.

ਫੇਫੜੇ– ਸ਼੍ਰੀਰ ਅੰਦਰ ਥੈਲੀ ਅਤੇ ਸਪਾਂਜ ਦੇ ਅਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ, ਜਿਸ ਦੀ ਕ੍ਰਿਯਾ ਨਾਲ ਜੀਵ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹਨ. ਫੇਫੜਾ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਫੈਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਕੈਂਸਰ ਏਡਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਨ ਖਾਣ ਯੋਗ ਚੀਜ਼ਾਂ:- ਮਦ ਵਿਚਿ ਰਿਧਾ ਪਾਇ ਕੈ; ਕੁਤੇ ਦਾ ਮਾਸੁ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਮਹਾਂਪੁਰਖ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ:- ਸ਼ਰਾਬ ਚ ਰਿੱਧਾ ਮਾਸ ਖਾਣ ਕਰਕੇ ਚੂਹੜੀ ਕਿਹਾ ਹੈ, ਮੰਦ ਕਰਮਾਂ ਰੋਗਾਂ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਲੜਾਈ ਦੀ ਜੜ, ਗੰਦੀ (ਮਦ) ਸ਼ਰਾਬ ਵਿਚਿ, ਕੁਤੇ ਦਾ ਮਾਸੁ ਪਾਇ ਕੈ (ਰਿਧਾ) ਰਿੰਨ੍ਹਿਆਂ) ਧਰਿਆ ਮਾਣਸ ਖੋਪਰੀ; ਤਿਸੁ ਮੰਦੀ ਵਾਸੁ॥ (ਮਾਣਸ) ਬੰਦੇ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਚ (ਧਰਿਆ) ਪਾਇਆ, ਤਿਸੁ ਚੋਂ (ਮੰਦੀ) ਭੈੜੀ (ਵਾਸੁ)ਬਦਬੋ ਆ ਰਹੀ ਸੀ। ਰਤੂ ਭਰਿਆ ਕਪੜਾ; ਕਰਿ ਕਜਣੁ ਤਾਸੁ॥ (ਰਤੂ) ਲਹੂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਕਪੜਾ ਪਾ ਕਰਿ ਕੇ (ਤਾਸੁ) ਤਿਸ ਨੂੰ (ਕਜਣੁ) ਢਕਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ) ਢਕਿ ਲੈ ਚਲੀ ਚੂਹੜੀ; ਕਰਿ ਭੋਗ ਬਿਲਾਸੁ॥ ਇਉਂ ਮੰਦ ਕਰਮ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ, ਮੰਦ ਕਰਮਣ ਚੂਹੜੀ, ਉਸ ਨੂੰ (ਭੋਗ) ਖਾ ਕਰਿ ਕੇ, (ਬਿਲਾਸੁ) ਅਨੰਦ ਮਾਣ ਕੇ, ਢਕਿ ਕੇ ਲੈ ਚਲੀ।) ਆਖਿ ਸੁਣਾਏ ਪੁਛਿਆ; ਲਾਹੇ ਵਿਸਵਾਸੁ॥ ਕਿਸੇ ਪੁੱਛਿਆ, ਐਨੀ ਬਦਬੋ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਢਕੀ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਉਸ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ, (ਮਤੁ) ਮਤਾਂ ਅਕਿਰਤਘਣੁ ਦੀ ਬੁਰੀ (ਨਦਰੀ) ਨਿਗ੍ਹਾ (ਪਵੈ) ਪਵੇ, (ਵਿਣਾਸੁ) ਭ੍ਰਿਸਟ ਹੋਇ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਢਕ ਕੇ ਲੈ ਚੱਲੀ ਹਾਂ, ਅਕ੍ਰਿਤਘਣ ਦਾ (ਵਿਸਵਾਸੁ) ਭਰੋਸਾ (ਲਾਹੇ) ਲਾਹ ਦਿਤਾ ਭਾਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਪੂਰਨ ਬ੍ਰਹਮਗਿਆਨੀ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ, ਭੈੜੀ ਤੋਂ ਭੈੜੀ ਚੀਜ਼ ’ਤੇ, ਮੰਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਪੈਣੇ ਕਰਕੇ ਭ੍ਰਿਸਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਬਲੋਹ ਬਿਬੇਕ ਦਾ ਲੰਗਰ ਆਪ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਛਕੋ ਛਕਾਉ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ ਜਪਾਉ, ਭੈੜੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ ਬਚਾਉ। ਇੱਕ ਤਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੈੜੀਆਂ ਹਨ, ਦੂਜਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਤਮਾਕੂ ਸ਼ਰਾਬ ਬੈਡ ਕ੍ਰੈਕਟ੍ਰ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ, ਹੋਰ ਭੀ ਭੈੜੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਗੋ। ਜੀ ਪਿਆਰੇ ਜੀ ਠੰਢਾ ਦੁੱਧ ਆਈਸਕ੍ਰੀਮ ਐਲਰਜ਼ੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਕੈਂਡੀਆਂ, ਪੀਜ਼ਾ, ਪਾਸਤਾ, ਡੱਬਿਆਂ(ਕੈਨ) ਚ ਖਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਸੀਰੀਅਲ, ਕੇਕ, ਕੁੱਕੀਆਂ, ਗਮ, ਬ੍ਰੈਡ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਫੂਡ, ਫਰਾਈਆਂ, ਚਿਪਸ, ਪਕੌੜੇ, ਜਲੇਬੀਆਂ, ਪਾਪੜ, ਚੌਕਲੇਟ ਤੇ ਚੌਕਲੇਟ ਮਿਲਕ, ਪੈਨ ਕੇਕ, ਮਾਸ, ਕਬਾਬ, ਸ਼ਰਾਬ, ਪੌਪ ਕੌਰਨ, ਕੋਕ, ਪੈਪਸੀ, ਚਾਹ, ਕੌਫ਼ੀ, ਸਿਗ੍ਰਟ, ਸੁੱਖਾ, ਡੋਡੇ ਭੁੱਕੀ, ਅਫ਼ੀਮ, ਜਰਦਾ, ਚਰਸ, ਨਸ਼ੇ।ਕਾਜੂ ਬਦਾਮ ਕੋਈ ਭੀ ਖਾਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਚਿਰਾਂ ਦੀ ਪਈ ਹੋਵੇ ਨ ਖਾਵੋ, ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਖਾਣ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਬੇਸੁਆਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ।ਬੇਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ, ਸਟੋਰਾਂ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਚ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਬਿਨਾ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ, ਅਤੇ ਜੋ ਚੀਜ਼ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ। ਜਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਚੋਂ ਵਿਕਾਰ ਫੁਰਦਾ ਹੈ, ਆਲਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਨਹੀਂ ਖਾਣੀ। ਸ੍ਰੀਰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਖਾਣਾ ਹੈ, ਸੁਆਦ ਦੇ ਵੱਸ ਹੋ ਕੇ ਰੋਗੀ ਨ ਹੋਵੋ।

ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਪਰਾਇਆ ਰੂਪ ਦੇਖਣਾ, ਪੂਰਨ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਵੱਡਾ ਪਾਪ ਦੋਸ਼, ਅਨੇਕ ਏਡਜ਼ ਕੈਂਸਰ ਆਦਿ ਭੈੜੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਸਟੀਲ ਸਿਲਵਰ ਅਲਮੋਨੀਅਮ ਨੌਨ ਸਟਿਕ ਭਾਂਡੇ, ਕੂਕਰ ਚ ਬਣਿਆਂ ਪਦਾਰਥ ਕੈਂਸਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪਾਨ ਸੁਪਾਰੀ ਖਾਣ, ਸੋਨਾ ਚਾਂਦੀ ਪੈਨ੍ਹਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਚ ਮਿਲਾਵਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਸ ਚ ਖ਼ੁਸ਼ਬੋ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਲਈ ਖ਼ੂਨ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ, ਮਿਲਾਵਟ ਪਾ ਕੇ ਵੱਡਾ ਧੋਖਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੀਵ ਸਮਝਦੇ ਹਨ, ਅਸੀਂ ਹਲਦੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਹਲਦੀ ਸ਼ੁੱਧ ਨਹੀਂ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਲਦੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ, ਇਸ ਲਈ ਹਲਦੀ ਦੀਆਂ ਸੁੱਕੀਆਂ ਗੰਢੀਆਂ ਲੈ ਕੇ, ਘਰੇ ਪੀਸੋ। ਨਿੱਕੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹਲਦੀ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਬਚਾਅ ਹੈ, ਘਰੇ ਹਲਦੀ ਉਗਾਉ। ਰੋਟੀ ਸੜੀ ਹੋਈ ਅਥਵਾ ਦਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਇੱਕ ਪਿਆਲੇ ਚ, ਕੈਂਸਰ ਦੇ ੨੦੦੦ ਜਰਾਸੀਮ ਹਨ, ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਤਿਆਗੋ ਜੀ। ਭੈੜੀ ਚਾਹ ਕੌਫ਼ੀ

ਤੜਕਾ ਹੋਟਲਾਂ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਸਬਜ਼ੀ ਫ਼ਲ ਤਲੇ ਪਦਾਰਥ ਅੰਡਾ ਮਾਸ ਜੂਆ ਤਾਸ਼ ਬਜਾਰੀ ਜੂਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠਾ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਗ੍ਰਟ ਬੀੜਾ ਸਾਰੇ ਭੈੜੇ ਨਸ਼ੇ ਤਬਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ ਸਵਾ ਤਿੰਨ ਸੌ ਵਰ੍ਹੇ ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਚ ਛਕਣ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਬਣਾਈ, ਅੱਜ ਡਾਕਟ੍ਰ ਲਬਾਟ੍ਰੀ ਟੈਸਟ ਕਰਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣੇ, ਲੋਹੇ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਚ ਛਕੋ, ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਦੇ ਅਮੋਲਕ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਛਕੋ ਜੀ। ਲੋਹੇ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਚ ਛਕਣ ਨਾਲ ਖ਼ੂਨ ਚ ਆਇਰਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਸਰਬਲੋਹ ਦੇ ਬਾਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਲ ਨਾਰੀਅਲ ਲਾ ਕੇ,ਓਵਨ ਚ ਰੱਖ ਕੇ,੩੫੦ ਡਿਗਰੀ ’ਤੇ,੨ ਘੰਟੇ ਹੀਟ ਦੇਵੋ।ਸਰਬਲੋਹ ਚ ਪਦਾਰਥ ਬਣਾ ਕੇ,ਕੱਢ ਕੇ ਮਿੱਟੀ ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਰੱਖੋ।

ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ’ਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਚ ਪਦਾਰਥ ਰਿੰਨ੍ਹੋ, ਇਸ ਲਈ ਸਰਬਲੋਹ ਅਥਵਾ ਚੀਨੀ ਦੇ ਭਾਂਡੇ ਵਾਲਾ ਸਲੋਕੂਕਰ, ਕੱਚੀ ਤੌੜੀ ਚ ਲੋ ਹੀਟ ’ਤੇ ਬਣਿਆਂ ਪਦਾਰਥ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਬਜ਼ੀ ਦਾਲ਼ ਦੁੱਧ ਥੋੜੇ ਸੇਕ ’ਤੇ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚ ਜਾਵਾਂਗੇ।

ਭੈੜੇ ਗਾਣੇ ਸੁਨਣੇ ਗੌਣੇ, ਮੂਵੀਆਂ ਦੇਖਣੀਆਂ, ਕਲੱਬਾਂ ਚ ਨਾਚ ਕਰਨੇ, ਦੁਰਮੱਤਿ ਕਰਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਬਜ਼ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਹੈ, ਜੂਠਾ ਖਾਣਾ ਖੁਔਣਾ ਕੋੜ੍ਹ ਰੋਗ ਹੈ, ਮਿੱਤ੍ਰ ਸਬੰਧੀ ਸੰਤ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭੀ ਜੂਠਾ ਨਹੀਂ ਛਕਣਾ, ਨ ਅਪਣਾ ਜੂਠਾ ਦੇਣਾ, ਅਪਣੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜੂਠਾ ਖੁਆ ਕੇ, ਰੋਗੀ ਨ ਕਰੋ, ਨ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਜੂਠਾ ਖਾਉ। ਕੁਸੰਗਤ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਜਨਮ ਗਲ਼ ਸੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੱਡੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਨਮੇ ਭੈੜੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਤਬਾਹ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵੱਡੇ, ਅਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਹੁੱਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਲਿਆ ਜਾਂ ਠੇਕੇ ਤੋਂ ਬੋਤਲ ਲਿਆ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਹੁੱਕਾ ਪੀਣ ਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਚੁਸਤ ਬੱਚੇ ਨੇ ਅੱਗ ਤੇ ਮਿਰਚਾਂ ਰੱਖ ਕੇ ਪਾਪੀ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿਤੀਆਂ, ਸੂਟਾ ਖਿੱਚਦਿਆਂ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਚੜ੍ਹ ਗਈਆਂ, ਬੜਾ ਦੁਖੀ ਹੋਇਆ, ਫਿਰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ। ਮਾਈਕ੍ਰੋਵੇਵ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੈਂਸਰ ਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤੜਕੇ ਬਿਨਾ, ਸਾਦਾ ਤਾਜ਼ਾ ਭੋਜਨ ਦਿਉ। ਜੀਆਂ ਨੂੰ ਬੰਬਾਂ ਨਾਲ ਫੂਕਣ ਮਾਰਨ ਕੋਹਣ ਵਾਲੇ ਕ੍ਰੋਧੀ ਦੇ ਸ੍ਰੀਰ ਚ ਭੈੜੇ ਜਰਾਸੀਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਸ੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਕਰਦਿਆਂ ਕਪਟ ਛਲ਼ ਨਾਲ ਵੱਢੀ ਦੀ ਮਾਇਆ ਨਸ਼ੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੇ ਕੈਂਸਰ ਹੈ। ਸੰਸਾਰੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਚ ਬ੍ਰਹਮਵਿੱਦਿਆ ਨ ਹੋਣੇ ਕਰਕੇ, ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹਾਲ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਮੰਦ ਕਰਮ ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਤਿਆਗ ਦਾ ਸ਼ੁਭ ਸੱਚਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ, ਬੱਚੇ ਕ੍ਰਿਕਟਰ ਗੁਆ ਕੇ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਬਿਨਾ ਗੁਣਾਂ ਦੇ, ਰਾਜੇ ਰਾਣੀਆਂ ਬਣ ਕੇ, ਦੁੱਖ ਕਲੇਸ਼ ਰੋਗ ਭੋਗ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰੀ ਜੀਵਨ ਦਿਖਾਵੇ ਦਾ ਜੀਵਨ ਹੈ। ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਖਰਚ ਕਰਕੇ, ਦੁਖੀ ਹੋ ਕੇ ਆਤਮਘਾਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਦਿਖਾਵੇ ਲਈ ਫੈਸ਼ਨ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਘਰ, ਕੀਮਤੀ ਗੱਡੀਆਂ ਸੋਹਣੇ ਗਹਿਣੇ ਬਸਤ੍ਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਤਨੀ ਕੋਲੇ ਮਾਇਆ ਹੋਵੇ ਉਤਨੀ ਹੀ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਏ। ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ, ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਗੁਰਮਤਿ ਅਨੁਸਾਰ ਕਹੇ ਬਚਨ, ਪੈਰੀਂ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਮੰਨਣ, ਆਖੇ ਲੱਗਣ ਜੀ, ਜੇ ਦਾਦਾ ਕਹੇ ਹੁਕਾ ਗਰਮ ਕਰਕੇ ਦੇ ਜਾਂ ਆਉ ਇਕੱਠੇ ਮਾਸ ਹੁਕਾ ਸ਼ਰਾਬ ਹੋਰ ਨਸ਼ੇ ਪੀਵੀਏ, ਫਿਰ ਆਖੇ ਨ ਲੱਗਣ। ਮਾਪੇ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਪਾਲਦੇ ਹਨ, ਬੱਚੇ ਆਖੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਬੱਚੇ ਅਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ, ਕਾਨੂੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਝੱਟਪੱਟ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪੋਤ੍ਰੇ ਨੇ ਦਾਦਾ ਜੇਲ ਭੇਜ ਦਿੱਤਾ। ਮਾਪੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਦੁਖੀ ਹੁੰਦੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ। ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਓਟ ਲੈ ਕੇ, ਜੁਆਨ ਬੱਚੀ ਅਪਣੇ ਮਿੱਤ੍ਰ ਨੂੰ ਫ਼ੂਨ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਪੁਲੀਸ ਲਿਆ ਕੇ, ਮਾਂ ਪਿਉ ਕੋਲੋਂ ਖੋਹ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੇਖੋ ਜੀ! ਭਾਵੇਂ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਫੇਰ ਭੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ ਹੈ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਬੱਚੀ ਜੁਆਨ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਬੋਲ ਕੇ ਦੱਸ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, “ਸਾਡੀ ਬੱਚੀ ਚ ਨਸ਼ੇ ਆਦਿ ਦੋਸ਼ ਹਨ, ਸਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਰੁਲ਼ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਡਰ ਹੈ ਇਸ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਦੁਆਰੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਦੁਆਰਾ ਸੁਆਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।” ਵਿਚਾਰੇ ਮੰਜੇ ’ਤੇ ਪਏ ਰੋਗੀ ਸੋਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭੋਗਦੇ ਹਨ, ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਆਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸਿੱਖਿਆ ਭਾਰੀ ਮੱਦਦ ਅਸੀਸ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੀ ਬੜੀ ਹੀ

ਲੋੜ ਹੈ, ਅਖੀਰ 'ਤੇ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁਭ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ, ਸ਼ੁਭ ਅਸੀਸਾਂ ਲੈ ਕੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਚ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ, ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈ ਕੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਅੰਗ, ਖ਼ੂਬ ਪ੍ਰੇਮ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਨ ਮੰਨਣ ਤਾਂ ਖ਼ੂਬ ਸੋਧਾ ਲਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਵੇਂ ਡੰਡਾ ਪੀਰ ਹੈ ਵਿਗੜਿਆਂ ਤਿਗੜਿਆਂ ਦਾ। ਜਿਵੇਂ ਨੌਜੁਆਨ ਬੱਚੇ ਕਤਲ ਦੋਸ਼ ਪਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਖੁੱਲ ਦਿਲੀ ਨਾਲ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮਸ਼ਕਰੀ ਕਰਨੇ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਬੇਅੰਤ ਕਤਲ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਹਾਸਾ ਮਸ਼ਕਰੀ ਨ ਕਰੋ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਭੈੜੇ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਕੁੱਝ ਨਹੀਂ ਕਹਿਣਾ, ਜੇ ਕੁੱਟ ਕੇ ਜਨਮ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਜੱਟ ਬੱਚੇ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, "ਮੈਂ ਜਗਰਾਉਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿਖੇ ਸਿਗ੍ਰਟ ਸੂਟਾ ਮਾਰ ਕੇ ਟੇਢਾ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੜੇ ਹੀ ਮੋਸ਼ਨ ਗੁਮਾਨ ਨਾਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਪਰਮ ਸਨਮਾਨਯੋਗ ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਬਾਬੇ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਲੋਤ੍ਰ ਮਾਰ ਮਾਰ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ, ਮੇਰੀਆਂ ਚੀਕਾਂ ਨਿਕਲਣ ਲੱਗੀਆਂ, ਮੈਂ ਕਿਹਾ, ਬਾਬਾ ਜੀ! ਮੈਂ ਚਮਿਆਰ ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਨ ਮਾਰੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੋਰ ਸਲੋਤ੍ਰ ਮਾਰੇ, ਓਇ ਚਮਿਆਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜਾ ਸਿਗ੍ਰਟ ਪੀਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ, ਤੂੰ ਜੱਟ ਹੋ ਕੇ ਝੂਠ ਬੋਲਦਾ ਹੈਂ। ਮੈਂ ਕੰਨ ਫੜਕੇ ਕਿਹਾ, ਬਾਬਾ ਜੀ! ਮਰਜੂੰਗਾ, ਬਖ਼ਸ਼ ਲਵੋ, ਭੁੱਲ ਗਿਆ, ਮੁੜ ਕੇ ਨਹੀਂ ਪੀਂਦਾ, ਮਸਾਂ ਮਸਾਂ ਖਹਿੜ੍ਹਾ ਛੁੱਟਿਆ ਘਰੇ ਆਇਆ ਮੇਰੇ ਪਿੰਡੇ 'ਤੇ ਲਾਸ਼ਾਂ ਵੇਖ ਕੇ, ਕਹਿੰਦੇ ਇਹ ਕੀ ਹੋ ਗਿਆ! ਮੈਂ ਨਾਲੇ ਹੱਸਾਂ ਨਾਲੇ ਦੱਸਾਂ, ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਪਾਈ ਵੱਡੀ ਕਿਰਪਾਨ। ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਾਰ ਮਾਰ ਸੋਟੇ ਬਣਾਇਆ ਇਨਸਾਨ।" ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰਨ ਕ੍ਰਿਪਾਲ ਹੋਏ ਗੁਰੂ ਭਗਵਾਨ। ਇਉਂ ਸਾਧਸੰਗਤ ਜੀ! ਬਿਗੜੇ ਹੰਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨ ਲਈ ਕੁੱਟ ਹੀ ਖਿਮਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਾਂਤ:- ਕੈਨੇਡਾ ਚ ਸੋਲਾਂ ਵਰੇ ਦਾ ਬੱਚਾ ਚਾਲਚਲਣ ਤੋਂ ਡਿੱਗ ਪਿਆ, ਕਰਾਰਾ ਪਿਤਾ ਸਮਝਾਵੇ ਆਖੇ ਨ ਲੱਗਾ, ਸੰਸਾ ਹੋਇਆ ਮੇਰੀ ਕੁੱਲ ਗਲ਼ ਗਈ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗ ਜਾਣਗੀਆਂ, ਫਿਰ ਕੀ ਸੀ, ਮਹੱਲੇ ਦਸਵੇਂ ਜੀ ਦੇ ਅੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, ਚੰਡੀ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ, ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਡਿਆ ਕੇ ਇੰਡੀਆ ਲੈ ਗਿਆ, ਅਣਖੀਲੇ ਇਜ਼ਤ ਵਾਲੇ ਲਾਲਚ ਦੇ ਤਿਆਗੀ ਗੁਰਸਿੱਖ ਨੇ ਜਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਉੱਤਰ ਕੇ, ਜੁਆਨੀ ਚ ਮਸਤ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਢਾਹ ਕੇ, ਛਾਤੀ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਲੱਗਾ ਕੁੱਟਣ, ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਨਿੱਸਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਹਿੰਦਾ, "ਪਿਤਾ ਜੀ! ਭੁੱਲ ਗਿਆ ਬਖ਼ਸ਼ ਲਵੋ, ਮੁੜ ਕੇ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗਾ, ਆਖੇ ਲੱਗਿਆ ਕਰਾਂਗਾ।" ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਚ ਪੜ੍ਹਨ ਲਾ ਦਿੱਤਾ ਕੁੱਟ ਕੁੱਟ ਕੇ ਵੱਟ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ। ਇਜ਼ਤ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦਿਆਂ, ਲੋਭ ਤਿਆਗ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਿਤਪੁਣੇ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ। ਜੇ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਚ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਪੱਖ ਚ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਲਾ ਅਸੂਲ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਸ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ,ਇਹ ਵਿਚਾਰੇ ਅਪਣੀ ਸੰਤਾਨ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣਗੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਨਾਲ ਸਵਾਰਿਆ ਜਾਵੇ, ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਿਨਾ ਆਚਰਣ ਡਿੱਗ ਕੇ ਅਨੇਕਾਂ ਏਡਜ਼ ਆਦਿ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਤਲਾਕ ਭੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਨਸ਼ੇ ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਤਬਾਹ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ, ਸੂਝਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਐਸੇ ਕਨੂੰਨਾਂ ਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਬੱਚੀਆਂ ਨੂੰ ਸਵਾਰਨਾ ਚਾਹੀਏ। ਘਰ ਖ਼ਰੀਦਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ, ਜਿਤਨਾ ਵੱਡਾ ਘਰ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਇਸ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹ ਦੇਵਾਂਗਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਪਹਿਲਾਂ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਘਰ ਲਵੋ ਜੀ, ਛੇਤੀ ਕਰਜ਼ਾ ਲਾਹ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਸਿਮਰਨ ਪ੍ਰੇਮਾ ਭਗਤੀ ਕਰੋ ਜੀ ਵੱਡੇ ਘਰ ਲੈ ਕੇ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵਡਿਆਈ ਹੀ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯਥਾ:- ਜੇ ਕੋ ਵਡਾ ਕਹਾਇ; ਵਡਾਈ ਖਾਵੈ॥ ਸ੍ਰੀਰ ਵੱਡੇ ਘਰ ਇੱਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣੇ ਹਨ। ਯਥਾ:- ਤਜਿ ਸਾਦ; ਸਹਜ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥ ਘਰ ਛਡਣੇ; ਰਹੈ ਨ ਕੋਈ॥ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਕਮ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਆਜ਼ ਇਉਂ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੋਤੇ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਲੱਦਣ ਨਾਲ ਢੂਹੀ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਰਕ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਦੋ ਭਾਈ ਅੱਡ ਅੱਡ ਘਰ ਲੈਣ, ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਮੁੰਦ੍ਰ ਚ ਪੈਣ, ਵੱਡੇ ਕਰਜ਼ੇ ਕਿਵੇਂ ਲੈਹਣ। ਦੋ ਭਾਈ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ, ਘਰ ਸੌਖੇ ਹੀ ਫਰੀ ਕਰ ਲੈਣ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖਾਲਸਾ! ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ!

ਪ੩.ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ !ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਬਾਰੇ ਪੜ੍ਹੋ ਜੀ:-

ਇੱਕ ੨ ਬਚਨ ਲੱਖ ੨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੀਮਤੀ ਹੈ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਭੀ ਦੱਸੋ ਅਮੀਰ ਬਣੋ।ਗੁਰੂ ਘਰ ’ਚ ਸ਼ਸ਼ਤ੍ਰ,ਅਸਵਾਰੀ ਦੀ ਪੂਰੀ ੨ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਹੈ । ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਅਥਵਾ ਸਦਾ ਲਈ,ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਾਲ਼ ਨਹੀਂ ਕੱਢਣੀ, ਸੁਆਸ ੨ ਨਾਮ ਜਪਣਾ,ਵਿਕਾਰ ਦ੍ਰਿਸਟੀ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਦੇਖਣਾ।ਗੱਡੀ ਤੋਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਚੈਕਿੰਗ ਕਰੋ :- ਗੱਡੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਾਗਜ਼ ਲਾਇਸੰਸ ਹੇਠਾਂ ਕੁੱਤਾ ਜਾਂ ਬੱਚਾ ਨ ਹੋਵੇ । ਹੈਂਡ ਬਰੇਕ ਖੋਲ੍ਹੋ । ਬਰੇਕ ਆਇਲ, ਮੋਬਿਲ, ਡੀਜਲ. ਗੇਅਰ ਡਫੈਂਸਲ ਸੀ ਐਲ, ਚਾਰੇ ਚੱਕੇ ਗਰੀਸ, ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ, ਸਟਿੱਪਣੀ, ਹੌਜ਼ਪਾਈਪ, ਫਾਈਨ ਬਿਲਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਾਈਟ ਜਾਂ ਢਿੱਲੀ ਤਾਂ ਨਹੀ, ਬੈਟਰੀ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਲਾਈਟਾਂ,ਇੰਡੀਕੇਟਰ, ਵੈਪਰ, ਚੱਕਿਆਂ ਦੇ ਬੈਰਿੰਗ ਚੱਕਾ ਹਿਲਾ ਕੇ ਚੈਕ ਕਰੋ ਚੱਕਿਆ ਦੇ ਨਟ, ਰੇਡੀਏਟਰ, ਪਾਣੀ, ਮੀਟਰ, ਹਾਰਨ, ਟਾਈਰਾਡ ਦੇ ਜੋੜ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਡੀਜਲ ਘੱਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੰਪ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ, ਅੱਧੀ ਟੈਂਕੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਫੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਮੋਬਿਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ ਜੀ । ਇਹ ਖਾਸ ਬਚਨ ਲਿਖ ਕੇ, ਗੱਡੀ ’ਚ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਸੌਂਣਾ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ।

ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਮੀਟ੍ਰ ਚੈਕ ਕਰੋ,ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਸਟਾਰਟ ਰੱਖੋ ।ਠੰਢੀ ਨੂੰ ਰੇਸ ਨ ਕਰੋ, ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ,ਦਸ ਮਿੰਟ ਖੜ੍ਹੀ ਚਲਾਉ।ਠੰਡੀ ਹੌਲੀ ਤੋਰੋ, ਜਦੋਂ ਮੋਬਿਲ ਸੀ ਐਲ ਦਾ ਗੇੜਾ ਬਣੇ ਫੇਰ ਚਲਾਉ , ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆਂ ਮੀਟ੍ਰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।ਟਾਇਰਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਕੇ ਗਿੱਟੀ,ਮੇਖ ਆਦਿ ਬਾਹਰੋਂ ਦੇਖ ਕੇ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ। ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਮੇਖ ਗਿੱਟੀ ਹੌਲੀ ੨ ਪੈਂਚਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।

ਤੇਜ਼ ਭਜਾਉਣ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ:- ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਐਵਰੇਜ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਡਰਾਈਵਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ, ਉਮਰ ਘੱਟਦੀ ਹੈ । ਘਰ ਵਾਲੀ ਤੇ ਬੱਚੇ ਰੋਂਦੇ ਹਨ । ਕਰਜ਼ਾ ਸਿਰ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ । ਕਾਰੋਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਗੇਅਰ ਡਫੈਂਸਲ ਟਾਇਰ ਬਰੇਕ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜ਼ਿਆ ਦੀ ਉਮਰ ਘਟਦੀ ਹੈ । ਬਾਡੀ ਖੜ ਖੜ ਕਰਦੀ ਹੈ । ਡੀਜਲ, ਮੋਬਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਂਦੀ ਹੈ । ਕੋਈ ਨ ਕੋਈ ਚੀਜ ਟੁੱਟੀ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ । ਗੱਡੀ ਟੁੱਟ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹੋਰ ਬੰਦਿਆ ਨੂੰ ਭੀ ਮਾਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ । ਧੂਆਂ ਵੱਧ ਮਾਰਦੀ ਹੈ । ਰੀਪੇਅਰ ਦਾ ਖਰਚ ਵਧਦਾ ਹੈ ।ਟਾਇਰ ਖਰਾਬ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿਤੇ ਜਾਣਾ ਹੋਵੇ, ਦਸ ਮਿੰਟ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਤੁਰੋ।

ਅਸਵਾਰੀ ਭਜਾ ਕੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਕਰੋ :-ਧੰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਤਿਗੁਰੂ ਪਹਿਲੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਜੀ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਭਾਈ ਬਾਲੇ ਅਤੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਅਤੇ ਅਤੀ ਪਿਆਰੀ ਸਤਸੰਗਤ ਜੀ ਸਮੇਤ ਤੁਰੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਨ, ਮਗਰੋਂ ਇੱਕ ਸ਼ਰਾਬੀ ਨੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆ ਕੇ ਭਾਈ ਮਰਦਾਨੇ ਜੀ ਦੇ ਘੋੜੇ ਦੀ ਫੇਟ ਮਾਰੀ, ਗਰੀਬ ਨਿਵਾਜ ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰੀ :- ਮਃ ੧॥ ਕਮਰਿ ਕਟਾਰਾ ਬੰਕੁੜਾ ਬੰਕੇ ਕਾ ਅਸਵਾਰੁ॥ ਗਰਬੁ ਨ ਕੀਜੈ ਨਾਨਕਾ ਮਤੁ ਸਿਰਿ ਆਵੈ ਭਾਰੁ॥੩॥ (੯੫੬) ਹੇ ਭਾਈ ! ਤੇਰੇ (ਕਮਰਿ) ਲੱਕ ਨਾਲ (ਬੰਕੁੜਾ) ਸੁੰਦਰ ਕਟਾਰਾ ਸ਼ਸ਼ਤਰ ਬੱਧਾ ਹੈ, (ਬੰਕੇ) ਸੁੰਦਰ ਘੋੜੇ (ਕਾ) ਦਾ ਤੂੰ ਅਸਵਾਰ ਹੈਂ । ਪਰਮਪੂਜਨੀਕ ਸੱਚੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਫ਼ੁਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ :- ਹੇ ਭਾਈ ! ਤੂੰ (ਗਰਬੁ) ਹੰਕਾਰ ਨ ਕਰ, ਹੰਕਾਰ ਕਰਕੇ ਮਤਾਂ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸਿਰਿ ਭਾਰੁ (ਆਵੈ) ਆਵੇਂ ਭਾਵ ਡਿੱਗੇਂ । ਇਹ ਬਚਨ ਉਚਾਰਦਿਆਂ ਹੀ ਘੋੜੇ ਦਾ ਪੈਰ ਅਟਕਣ ਤੋਂ ਹੰਕਾਰੀ ਧਰਤੀ ’ਤੇ ਸਿਰ ਪਰਨੇ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ।ਯਥਾ:- ਬਾਬਾ.ਹੋਰੁ ਚੜਣਾ;ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥ਜਿਤੁ ਚੜਿਐ.ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ;ਮਨ ਮਹਿ.ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥ਉਪ੍ਰੋਕਤ ਚੌਂਹ ਤੁਕਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਬ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ, ਗੱਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੰਟਰੋਲ ’ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਹੀ ਚਲਾਵੋ ਜੀ । ਤੇਜੀ ’ਚ ਅੰਨੇ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲ ਕੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈਣੀ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ । ਸਿਆਣੇ ਚਾਲਕ :- ਬਾਈ ! ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਗੱਡੀ ਹੀ ਚਲਾਉਣੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਾਹਲੀ ਕਾਹਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹੋਂ ? ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਰੋਕੋ, ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੀ । ਅੰਧੇਰੇ ਆਉਂਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗਦੀਆ ਹੋਣ ਤਾਂ ਦੂਰ ਰਹੋ, ਕਿਤੇ ਉਸ ਤੇ ਮੋਹੜੀਆਂ ਤੂੜੀ ਨ ਲੱਦੀ ਹੋਵੇ ਜੀ ।

ਸ਼ਰਾਬੀ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦ੍ਰੇ ਕਾਰਨ ਕੁਤਰੇ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਬਾਂਹ ਵੱਢਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਬਚਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਏ । ਮਿਸਤ੍ਰੀ ਕੋਈ ਕਾਢ ਕੱਢਣ, ਰੁੱਗ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਲਾਉ, ਕੜਾ ਖੁਲ੍ਹਾ ਨ ਪਾਉ,ਕੜੇ 'ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਬੰਨ੍ਹੋ ।

ਖਾਸ ਗੁਣਕਾਰੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਡੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੋੜ ਲਿਖੇ ਜਾਣ, ਹਰੇਕ ਡਰਾਈਵਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੂਰੀ ੨ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰੇ।ਗੱਡੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਹੀ ਸਲਾਮਤਿ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਫ਼ਰ ਭੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਹਿ ਕਰਦੀ ਹੈ।ਟਰੈਫ਼ਿਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਚੁੱਕਾ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਗੱਡੀ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੰਟਰੋਲ 'ਚ ਰੱਖਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।ਅੱਗੋਂ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਪਾਸ ਕਰੋ।ਜੇ ਕੋਈ ਤਹਾਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਰਾਹ ਦੇਵੋ,ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲਾ ਭੀ ਆਪਣੀ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰ ਲੈਣ ਦੇਵੇ ਜੀ ।ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਜੇ ਕੇਵਲ ਖੱਬਾ ਹੈੱਡ ਲਾਈਟ ਜਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਟੱਕਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ।ਰਾਤ ਨੂੰ ਲਾਈਟਾਂ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਲਾਈਟਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹੋਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਇੰਡੀਕੇਟਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਬਰੇਕ ਲਾਉਂਣ ਤੋਂ ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਜਗਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਇੰਜਣ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉ । ਗਰਮ ਇੰਜਣ 'ਚ ਠੰਢਾ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਹਿੱਡ ਕਰੈਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।ਖਾਸ ਪੰਪ ਤੋਂ ਖ਼ਰਾ ਡੀਜ਼ਲ ਪੁਆਉ, ਮਾਪ ਪੂਰਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਵਰੇਜ ਦੇਵੇਗਾ।ਇੰਜਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧੇ, ਕੀਮਤੀ ਬੇਨਤੀ ਹੈ ।ਛੋਟੀ ਗੱਡੀ, ਵੱਡੀ ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਮ ਦੱਬੀਦੀ ਦੇਖੀਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਡਬਲ ਸੜਕਾਂ ਬਣਨ । ਸੜਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਰੋਕੀ ਜਾਵੇ । ਵਿਚਕਾਰ ਫਲਦਾਰ ਬ੍ਰਿਛ ਤੇ ਕੰਧ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ, ਲਾਈਟਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਨ ਵੱਜਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮਰੂਤੀ ਗੱਡੀ ਨੇ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਾਨਾਂ ਲਈਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਨ ਕਰੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਖਤਰਨਾਕ ਮੋੜਾਂ 'ਤੇ ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰ ਲਾਏ ਜਾਣ। ਧੁੰਦ 'ਚ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਚਲਾਉ, ਤੁਹਾਡਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।ਡਰਾਈਵਰ ਮਗਰਲੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਸੁਣੇ, ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਭੀ ਹਾਰਨ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਵੇ,ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਹੈਡ ਲਾਈਟ ਜਗਾਅ ਕੇ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਕੇ ਪਾਸ ਕਰੋ.ਵਾਹਿਗੁਰੂ॥ਸੜਕ ਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਨ ਕਰੋ,ਸੜਕੋਂ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਬਣੀ ਹੋਵੇ ।ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਸਾਵਧਾਨ :- ਅਚਾਨਕ ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹਹਣ ਨਾਲ ਮੱਥਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਕਰਕੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖ ਕੇ ਧੀਰਜ ਟਿਕਾਅ ਨਾਲ ਬਾਰੀ ਖੋਲ੍ਹੋ ਜੀ । ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾ ਲੱਗੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬਚਾਅ ਕੇ ਦੂਰ ਦੀ ਲੰਘੋ ਜੀ ਗੱਡੀ ਦੀ ਬਾਰੀ 'ਚ, ਕਦੇ ਭੁੱਲ ਕੇ ਭੀ ਆਪਣੀ ਬਾਂਹ ਬਾਹਰ ਨਾ ਕੱਢੋ, ਬਾਂਹ ਵੱਢਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ ।ਜੇ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨੱਪਿਆਂ, ਗੇਅਰ ਨਾ ਲਵੇ ਤਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਲੱਚ ਛੱਡ ਕੇ, ਗੇਅਰ ਬਦਲੋ । ਜੇ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨਾ ਨੱਪਣ ਤੋਂ ਅਵਾਜ਼ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਪੂਰਾ ਕਲੱਚ ਨੱਪ ਕੇ ਗੇਅਰ ਬਦਲੋ, ਜਿੱਥੇ ਸਹੀ ਗੇਅਰ ਲਵੇ, ਤਿਵੇਂ ਕਲੱਚ ਨੱਪੋ ਜੀ । ਕਲੱਚ 'ਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖ ਕੇ ਗੱਡੀ ਨ ਚਲਾਉ ।

ਕਾਹਲੀ ਕਰਨੀ ਭੂਤਨਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ । ਮਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਸਹਜ ਪੱਕੇ ਸੋ ਮੀਠਾ ਹੋਇ ।ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਬੱਸ ਦੀ ਛੱਤ 'ਤੇ, ਲੱਦੇ ਟਰੱਕ 'ਤੇ ਬੈਠੇ, ਬਹੁਤ ਬੰਦੇ ਮਰੇ ਹਨ ।ਪਰੌਂਠੇ ਤਲੀਆਂ ਨਸ਼ਾ ਪੀ ਕੇ, ਉਨੀਂਦ੍ਰੇ ਗੱਡੀ ਨ ਚਲਾਉ । ਸ਼ਰਾਬੀ, ਉਨੀਂਦਰੇ ਚਾਲਕ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ।ਪਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਘੱਟ ਅਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜਗ੍ਹਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੱਖੋ, ਆਮ ਗੱਡੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜੀ । ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਲੀਕ ਹੋ ਕੇ, ਸਿੱਧੀ ਗਰਦ ਇੰਜਣ 'ਚ ਨਾ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ, ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ 'ਚ ਤੇਲ ਪੂਰਾ ਰੱਖੋ, ਸਦਾ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।ਇਸ ਦੀ ਜਾਲੀ ਭੁਰ ਕੇ ਇੰਜਣ 'ਚ ਨਾ ਜਾਵੇ । ਏਅਰ ਕਲੀਨਰ ਦਾ ਹੌਸ ਪਾਈਪ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਪਹਿਲੇ ਦੂਜੇ ਗੇਅਰਾਂ 'ਚ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਭਜਾਉ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜੋਰ ਦੀ ਬਰੇਕ ਨ ਲਾਉ, ਆਪੇ ਹੀ ਖੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।ਡਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਾ ੨ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ, ਜੇ ਕੋਈ ਸਾਹਮਣੇ ਬੋਲ੍ਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ 'ਤੇ ਗੁੱਸਾ ਨ ਕਰੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਸਾਮਹਣੇ ਖੜ੍ਹੀ ਬੱਸ ਦੇ ਉਹਲਿਓਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਬੱਚਾ ਭੱਜ ਕੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹੇਠਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ।ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਈਡ ਨ ਮਾਰੋ, ਰੱਬ ਜੀ ਤੋਂ ਡਰੋ । ਜਿਹੜੇ ਗੱਡੀ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਵਰਖਾ 'ਚ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਚਲਾਉ । ਪਾਣੀ ਦੇ ਵਿੱਚਦੀ ਲੰਘਣ ਤੋਂ ਬਰੇਕ ਬਾਰ ੨ ਲਾਉ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗੱਡੀ ਤੋਰ ਕੇ ਬਰੇਕ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖੋ, ਕੀ ਬ੍ਰੇਕ ਸਹੀ ਹਨ ? ਗਿੱਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਭਾਵੇ ਚਾਰੇ ਚੱਕੇ ਬੱਝ ਜਾਣ ਪਰ ਫੇਰ ਭੀ ਗੱਡੀ ਸਲਿੱਪ ਹੋ ਕੇ ਅੱਗੇ ਭੱਜਦੀ ਹੈ, ਕਈ ਵਾਰੀ ਗੇੜਾ ਖਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਗਰੀਸ ਗੰਨ ਆਪਣੀ ਰੱਖੋ, ਨਵਾਂ ਗਰੀਸ ਦਿੰਦੇ ਦੁਆਉਂਦੇ ਰਹੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮੋਬਿਲ ਬਦਲੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਗਲਾਸੀ ਸਾਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ । ਵਧੀਆ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉ । ਸਪਰਿੰਗ ਪੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੜਿਆ ਮੋਬਿਲ ਲਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਮੈਦਾਨੀ, ਪਹਾੜੀ ਇਲਾਕੇ 'ਚ ਅੱਗਲੀ ਗੱਡੀ ਨਾਲੋਂ ਫਰਕ ਰੱਖੋ । ਪਹਾੜ ਦੀ ਢਾਲ਼ ਉਤਰਦਿਆਂ, ਗੱਡੀ ਤੇਜ਼ ਨ ਕਰੋ, ਕੰਟਰੌਲ 'ਚ ਰੱਖੋ, ਢਲਾਨ ਤੋਂ ਉੱਤਰਦੀ ਗੱਡੀ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਭੱਜ ਰਹੀ ਹੈ, ਬਰੇਕ ਘੱਟ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਬਰੇਕ ਲਾਇਆ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਖਿੱਚੇ ਤਾਂ ਬਰੇਕ ਸ਼ੂ, ਡਰੰਮ ਸਾਫ਼ ਕਰਾਉ। ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗੇਅਰ ਦੇ ਕੇ ਰੋਕੋ। ਹੈਡ ਬਰੇਕ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਵੋਂ,ਬਰੇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ, ਲੱਗਣੇ ਹਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ । ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਬਰੇਕ ਲਾਉਣ ਨਾਲ ਟਾਇਰ ਘਸਦੇ ਹਨ, ਪਿਛਲੀ ਗੱਡੀ 'ਚ ਵੱਜ ਸਕਦੀ ਹੈ ।ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਕੇ ਹੱਬਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਾ ਕੇ ਵੇਖੋ, ਜਿਹੜੀ ਹੱਬ ਗਰਮ ਹੋਵੇ ਉਹ ਬਰੇਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ।ਕੁੱਝ ਸਮਾਂ ਗੱਡੀ ਚੱਲਣ ਮਗਰੋਂ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ, ਚੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਟ, ਟਾਈਰਾਡ ਦੇ ਇੰਡ ਚੈਕ ਕਰੋ, ਗੱਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨਿਗ੍ਹਾ ਮਾਰਦੇ ਰਹੋ, ਚੱਕਿਆਂ ਦਾ ਬਰੇਕ ਆਇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਤੋਂ ਬਰੇਕ ਆਇਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤੇਲ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗ ਰਿਹਾ ਜੀ ।ਸਾਹਮਣੇ ਪੂਰਾ ੨ ਧਿਆਨ ਹੋਵੇ, ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਪਾਸ ਕਰਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਅਚਾਨਕ ਛੋਟੀ ਗ਼ੱਡੀ ਟਕਰਾ ਸਕਦੀ ਹੈ । ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੱਬੇ ਚੱਲੋ ਜੀ । ਟਰੈਫਿਕ ਦੀਆਂ ਲਾਈਟਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ ।ਹਲਕੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਜੁਆਨੀ ਦੇ ਜੋਸ਼ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਜ਼ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਂ, ਜਾਨ ਨੂੰ ਖਤਰੇ 'ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਂ, ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਭੀ, ਡਰਾਈਵਰ ਨੂੰ ਓਵਰ ਸਪੀਡ ਤੋਂ ਰੋਕਣ।ਬਾਰੀਆਂ ਅੰਦਰ ਗਰੀਸ ਲਾਉ । ਹੇਠਲੀਆ ਕਿਨਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦੀਆ ਹਨ । ਉਹਨਾਂ 'ਚ ਗਲ਼ੀਆ ਕਰਕੇ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੀ ।ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਤੁਰ ਰਹੀ, ਬੈਕ ਜਾਂ ਪਹਿਲੇ ਗੇਅਰ 'ਚ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਅਵਾਜ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਕੇ ਪਹਿਲੇ 'ਤੇ ਬੈਕ ਗੇਅਰ 'ਚ ਲਾਓ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਰੇਲਵੇ ਫਾਟਕ ਨ ਹੋਣ ਗੱਡੀ ਰੋਕੋ, ਖੱਬਾ ਸੱਜਾ ਦੇਖੋ, ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜਾਨਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈਆ ਹਨ ।ਪਾਣੀ ਘੱਟ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ, ਫਾਈਨ ਬਿਲਟ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਅਚਾਨਕ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਦੀ ਹੈ, ਇਨਾਂ ਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ।ਇਸ ਲਈ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ ਜਲਦੀ ਬਦਲੀ ਕਰ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇਕਰ ਹੌਜ਼ ਪਾਈਪ ਫਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇੰਜਣ ਗਰਮ ਹੋ ਕੇ ਮੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।ਖਾਸ ਪਾਰਟ, ਗੱਡੀ 'ਚ ਸਪੇਅਰ ਰੱਖੋ।ਕੱਚ, ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਭਾਂਡੇ 'ਚ ਮੀਂਹ ਦਾ ਪਾਣੀ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਸੰਭਾਲੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਬੈਟਰੀ 'ਚ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ।ਸਾਦਾ ਬਸਤ੍ਰ ਪਾ ਕੇ, ਗ਼ੱਡੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਚੈਕਿੰਗ ਸਾਫ਼ ਆਪ ਕਰਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।ਹੈਡ ਲਾਈਟ, ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਤੋਂ, ਸ਼ਪੈਸ਼ਲ ਲਾਈਟਾਂ ਕੰਮ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ।ਸੱਜਾ ਖੱਬਾ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਵਧਾਨ ਹੋ ਕੇ, ਜਿੱਥੇ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਸ਼ਾਨ ਲੱਗੇ ਹਨ ਉੱਥੋਂ ਪਾਰ ਕਰੋ ।ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰਾਂ ਤੋਂ ਗ਼ੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਸਪੀਡ ਬਰੇਕਰਾਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਰਡ ਲੱਗੇ ਹੋਣ।

ਕਈਆਂ ਟਰੱਕਾਂ 'ਤੇ ਲੰਬਾ ਸਰੀਆ ਲੱਦਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਬੱਤੀ ਲਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।ਬੈਲ ਗ਼ੱਡੀ 'ਤੇ ਲਾਲਟੈਣ ਜ਼ਰੂਰ ਹੀ ਹੋਵੇ,ਬਿਨਾ ਬੱਤੀ ਦੇ ਚਲਣੇ ਕਰਕੇ ਆਮ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਲੀ ਪਿਛਲੀ ਗ਼ੱਡੀ ਦੇ ਹੈਡ ਲਾਈਟ ਜਗਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਅਚਾਨਕ ਗ਼ੱਡੀ ਪਾਸ ਨ ਕਰੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਗ਼ੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦਿਆ, ਸਤਿਗੁਰਾਂ ਤੋਂ ਐਸਾ ਧੀਰਜ ਮੰਗੋ ਆਪਣਾ ਤਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੀ ਹੈ, ਦੂਜੇ ਦਾ ਭੀ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।ਕੋਈ ਜਾਨਵਰ, ਪਸ਼ੂ ਹੇਠਾ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ੨ ਬਚਾਅ ਰੱਖੋ।ਤੰਗ ਗਲ਼ੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭੀੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗ਼ੱਡੀ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰੱਖੋ, ਆਮ ਬੱਚੇ ਕੁਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।ਬੱਸਾਂ ਆਮ ਧੱਕਾ ਕਰਦੀਆ ਹਨ, ਵਿਚਾਲੇ ਰੁਕਦੀਆ ਹਨ, ਬੱਸ ਸਟਾਪ ਸੜਕੋਂ ਪਾਸੇ ਰੁਕਣ।ਹਮੇਸ਼ਾ ਗ਼ੱਡੀ ਖੜ੍ਹੀ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਉਤਰੋ, ਚਲਦੀ ਗੱਡੀ ਤੋਂ ਉਤਰਨ ਵਾਲਾ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੇ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਸਪੀਡ ਅਨੁਸਾਰ ਦੌੜੇ, ਜੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਗ਼ੱਡੀ 'ਚੋਂ ਉੱਤਰੇਗਾ ਤਾਂ ਡਿੱਗੇਗਾ ।ਲੋਡ ਗੱਡੀ ਕੱਚੇ ਲਾਉਣੇ ਕਰਕੇ ਟੇਡੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜਾਗੋ ਮੀਟੀਆਂ 'ਚ ਗ਼ੱਡੀ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ (ਡਿਪਰ) ਲਾਈਟਾਂ ਦੇਵੋ, ਜੋ ਉਹ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਨ ਕਰੇ, ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਨਸ਼ਈ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਤਾ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ ।ਉਸ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ । ਰੋਡ ਤੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਹੋਣ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਪੋਲੀਸ ਨੂੰ ਸੱਦਿਆ ਜਾਵੇ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਡਿੰਮ ਫੁੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੀ ਹੈ, ਸਾਹਮਣਿਓ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰੱਖੋ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਿਲਫ ਮਾਰਨ ਨਾਲ ਬੱਤੀ ਬੁਝੇ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਬੈਟਰੀ ਡਾਊਨ ਹੈ, ਜਾਂ ਟਰਮੀਨਲ ਢਿੱਲਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿਲਫ ਤੇ ਲੱਗੀ ਤਾਰ ਦਾ ਜੋੜ ਢਿੱਲਾ ਹੈ । ਟਰਮੀਨਲ ਤੇ ਪੋਲੀ ੨ ਸੱਟ ਮਾਰੋ, ਕਰੰਟ ਵਾਲੇ ਜੋੜ ਕਸੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਡੀਜ਼ਲ ਟੈਂਕ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਨਟ ਢਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਪਾਣੀ ਮੈਲ, ਆਦਿ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ.ਹਵਾ ਟੈਂਕ 'ਚੋਂ ਹਵਾ ਕੱਢਦੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਬਰੇਕ ਸਹੀ ਲੱਗਣ। ਗ਼ੱਡੀ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸੜਕੋਂ ਪਾਸੇ ਰੋਕੋ, ਟਾਇਰ ਦੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਰੋਕ ਲਾ ਕੇ, ਜੈਕ ਲਾ ਕੇ, ਹੇਠਾਂ ਜਕਾਨ ਲਾਉ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਗ਼ੱਡੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਨ ਡਿੱਗੇ । ਰਾਤ ਨੂੰ ਗ਼ੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਹਾਰ ਸੰਜਮ ਨਾਲ ਛਕੋ ।ਖੜ੍ਹੀ ਗ਼ੱਡੀ ਹਾਰਨ ਦੇ ਕੇ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਧੀਰੇ ੨ ਕਰੋ, ਜੇ ਕੋਈ ਅੱਗੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਵੱਡੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ, ਪਹਿਲਾਂ ਬਰਾਬਰ ਫੇਰ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੋਂ ਫੇਰ ਸਾਹਮਣੇ ਦੇਖਕੇ ਸੱਜੇ ਮੋੜੋ, ਜੇ ਟਰੈਫਿਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਖੱਬੇ ਰੋਕ ਸਕਦੇ ਹੋਂ, ਨਹੀਂ ਇਸ਼ਾਰੇ ਦੇ ਕੇ ਵਿਚਾਲੇ ਰੋਕੋ, ਵਿਹਲ ਦੇਖ ਕੇ ਮੋੜੋ।

ਆਪੋ ਵਿੱਚੀ ਸਾਈਕਲ ਸਕੂਟ੍ਰ ਬਰਾਬਰ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਸੱਟ ਖਾਂਦੇ ਹਨ । ਕਾਰ ਸਾਈਕਲ ਸਕੂਟਰੀ ਵਾਲੇ ਛੇਤੀ ਪਾਸੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਗ਼ੱਡੀ ਫੇਟ ਮਾਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਰਾਬ ਗੋਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਗ਼ੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਂ ਤਾਂ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭੀ ਡੋਬਦੇ ਹੋਂ। ਹਰੇਕ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਪਤਾ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ ਸਦਾ ਕੋਲ ਰੱਖੇ। ਪਤਾ ਨ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਡਿੱਗੇ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ । ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਝੱਟਪੱਟ ਨੰਬਰ ਨੋਟ ਕਰੋ ।

ਸਾਹਮਣਾ ਟਾਇਰ ਫਟਣ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਹਵਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਹਵਾ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਮੀਟ੍ਰ ਦੀ ਗਲਤੀ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨ ਭਰੀ ਜਾਵੇ । ਅਗਲੇ ਟਾਇਰ ਨਵੇਂ ਰੱਖੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਰੂਬਾਸੀਲ ਲੁਆਉ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਡੀਜਲ ਮੋਬਿਲ ਰਲਾ ਕੇ ਹੇਠਾਂ ਮਰਾਉਦੇ ਰਹੋ ਜੀ । ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕੰਨੀਆਂ ਚ ਗਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਸੜਿਆ ਮੋਬਿਲ ਪਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਜੀ ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਬਰੇਕ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋਣ ਤੋਂ ਗ਼ੱਡੀ ਹੋਲੀ ੨ ਤੋਰੋ, ਹੈਡ ਬਰੇਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਹੈਂਡ ਬਰੇਕ ਲਾ ਕੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਬਰਨਟ ਦਾ ਲਾਕ ਕਸੋ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਚਲਦੀ ਗ਼ੱਡੀ ਦਾ ਬਰਨਟ ਨ ਉੱਡੇ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਾਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਕਾਹਲਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਖੱਬੇ ਦੀ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ, ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ 'ਚ ਗ਼ੱਡੀਆਂ ਬੜੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨਾਲ ਚਲਦੀਆ ਹਨ । ਗ਼ੱਡੀਆਂ ਦਾ ਭੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹੈ ਚਾਲਕ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਭੀ ਖੱਚਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ । ਗ਼ੱਡੀ ਭਜਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਡਿਆਈ ਨਹੀਂ, ਤੇਜ਼ ਜਾ ਰਹੀ ਗ਼ੱਡੀ ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਸੱਜਾ ਖੱਬਾ ਕਰਕੇ ਬੇਸੰਭਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਰੋਕਣ ਵੇਲੇ ਕੰਟ੍ਰੋਲ 'ਚ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ । ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਸਟੀਰਿੰਗ 'ਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਨਾਮ ਜਪੇ ਜੀ । ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਜੇ ਕੋਈ ਕਾਹਲੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਾਹਲੀ ਨ ਕਰੋਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਵਤੇ ਹੋਂ। ਹਰੇਕ ਪ੍ਰੇਮੀ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਕਰੇ, ਹੇ ਸਤਿਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਮਹਾਂ ਗ੍ਰੀਬ ਜਾਣ ਕੇ ਐਸੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ, ਜੋ ਦਾਸ ਤੋਂ ਸਾਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੋਈ ਭੀ ਬੰਦਾ ਨ ਮਰੇ ।

ਵਰਖਾ,ਧੁੰਦ,ਹਨੇਰੀ,ਓਵਰ ਲੋਡਿੰਗ,ਗ਼ੱਡੀ ਦੀ ਖਸਤਾ ਹਾਲਤ,ਉਨੀਂਦ੍ਰਾ,ਨਸ਼ਾ,ਸੜਕਾਂ ਦੂਹਰੀਆਂ ਨਹੀਂ,ਟਰੈਫਿਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ,ਲਾਈਸੰਸ ਵੱਢੀ ਲੈਕੇ ਅਣਜਾਣ ਨੂੰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣੇ,ਤੰਗ ਸੜਕਾਂ, ਕੇਵਲ ਕਾਗਜ਼ਾਂ 'ਚ ਸੜਕਾਂ ਤੇ ਲੁੱਕ ਬਜਰੀ ਪਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।ਗ਼ੱਡੀ ਵੱਢੀ ਲੈਕੇ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਮਨ ਦੀ ਕਾਹਲ ਹੰਕਾਰ ਵਿਕਾਰ ਮਾਨਸਕ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਦਿ ਅਨੇਕਾਂ ਹੀ ਟੱਕਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ ।

ਜਦੋਂ ਸਾਹਮਣਿਓ ਗ਼ੱਡੀ ਬਰਾਬਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਚੁੱਕੋ, ਜਦੋਂ ਦੋਵੇਂ ਐਕਸੀਲੇਟਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਦੇ ਤਦੋਂ ਟੱਕਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਹੰਕਾਰ ਕਾਹਲ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੇ, ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਕਾਹਲੀ ਅੱਗੇ ਟੋਏ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ । ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਬਚਾਅ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ, ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਜੀ ।ਖੜ੍ਹੀ ਗ਼ੱਡੀ ਦਾ ਬਰੇਕ ਨੱਪਣ ਨਾਲ ਪਾਈਪ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਖੜ੍ਹੀ ਦਾ ਸਟੀਰਿੰਗ ਭੀ ਨ ਵੱਟੋ ।ਚਾਲਕ ਸੀਟ 'ਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨ ਬੈਠਣ ਦੇਵੇ । ਸਟਿੱਪਣੀ, ਹਵਾ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਵਾਇਰਿੰਗ ਚੈਕ ਕਰਦੇ ਰਹੋ, ਜੋੜ ਨੰਗਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਢਕੋ ।ਫਿਊਜ਼ ਮੋਟੇ ਨ ਹੋਣ,ਇੱਕ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਲਾਉ, ਅਚਾਨਕ ਕਰੰਟ ਸ਼ਾਰਟ ਹੋਣ ਤੋਂ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਨ ਲੱਗੇ ।ਫਾਇਨ ਬਿਲਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਿੱਲਾ ਹੋਵੇ, ਡਾਇਨਮੋ ਦੀ ਪੁਲੀ ਪਲੇਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗ਼ੱਡੀ ਗਰਮ ਹੋਵੇਗੀ । ਗਰਮੀ 'ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਫਾਇਨਬਿਲਟ ਕਸੋ, ਠੰਢ 'ਚ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਿੱਲਾ ਕਰੋ, ਇੰਜਣ ਠੰਢਾ ਚਲਣ ਨਾਲ ਮੋਬਿਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

।ਬਿਨ ਮਤਲਬ ਦੇ ਗ਼ੱਡੀ ਭਜਾਈ ਫਿਰਨੀ ਜਾਂ ਸਟਾਰਟ ਕਰਕੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆ, ਨਜਾਇਜ ਤੇਲ ਫੂਕਣੇ ਕਰਕੇ, ਮੁਲਕ ਗ੍ਰੀਬ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਵੱਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਗੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ.

ਸਕੂਟ੍ਰ ਤੇ ਅਮਰੂਤੀ ਕਾਰ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਖਤਰਨਾਕ ਹੈ:-ਜਿਵੇਂ ਗਲਾਸ ਨੂੰ ਬਾਬੇ ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਬੇਪਰਤੀਤਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ,ਤਿਵੇਂ ਸਕੂਟ੍ਰ ਬੇਪਰਤੀਤਾ ਹੈ ।ਹੁਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੇਅੰਤ ਹੀ ਜੀਵਾਂ ਦੇ ਗੋਡੇ ਮੋਢੇ ਸਿਰ ਪਾਟੇ ਹਨ ਤੇ ਮਰੇ ਹਨ,ਪਟ੍ਰੋਲ ਭੀ ਮਹਿੰਗਾ ਹੈ ।ਮੁਲਕ ਦੀ ਬਿਹਤਰੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਹਿਫਾਜ਼ਤ ਲਈ,ਸਕੂਟਰ ਦੀ ਅਸਵਾਰੀ ਨ ਕਰੋ ਬੱਸ,ਰੇਲ ’ਤੇ ਸਫਰ, ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਸੌ ਗੁਣਾਂ ਚੰਗਾ ਹੈ । ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਸਕੂਟਰ ’ਤੇ ਜਾਣਾ ਸਿਹਤ ਲਈ,ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੈ ।ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਲੀ ਹਾਲਤ ਗ੍ਰੀਬ ਹੈ,ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਕੂਟ੍ਰ ਦਾ ਅਮਲ ਲੱਗ ਗਿਆ ਹੈ।ਬੱਸ ’ਤੇ ਜਾਣਾ ਹੱਤਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ,ਇਸ ਨਾਲ ਧਨ ਦੀ ਹਾਨੀ ਹੈ,ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਦਾ ਡਰ ਹੈ ।

ਚਲਦੀ ਰੇਲ, ਬੱਸ ਤੋਂ ਨ ਉੱਤਰੋ ਨ ਹੀ ਚੜ੍ਹੋ । ਵਾਹਿਗੁਰੂ ॥ਜਹਾਜ਼ ਰੇਲ ਦਾ ਟਿਕਟ ਲੈਣ ਪਿੱਛੋਂ,ਹਾਜ਼ਰ ਰਹੋ,ਅਸਵਾਰੀ ਠੀਕ ਟਾਈਮ ’ਤੇ ਤੁਰ ਜਾਵੇਗੀ ।ਬੱਸ,ਟਰੱਕ ਆਦਿ ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਦਿਆਂ ਬਰੇਕ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਸੱਟ ਜਾਂ ਭੁੰਜੇ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚੋ,ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉ।ੱਡੀ ਤੋਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਿੱਛੇ ਵੇਖੋ।ਐਲਟੀਨੇਟ੍ਰ ਵਾਲੀ ਗ਼ੱਡੀ ’ਚ ਬੈਟ੍ਰੀ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਨ ਜਗਾਉ, ਡਾਇਨਮੋ ਵਾਲੀ ਗ਼ੱਡੀ ’ਚ, ਜੇ ਡਾਇਨਮੋ ਦਾ ਚਾਰਜ ਤੇਜ਼ ਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਲਾਈਟਾਂ ਜਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਿਜਲੀ:-ਪੱਖੇ ਆਦਿ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਕਰੰਟ ਬੰਦ ਕਰੋ।ਚਲਦੇ ਪੱਖੇ ਨੂੰ ਨ ਚੁੱਕੋ ।ਜੇ ਕਿਸੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਕਰੰਟ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੱਥ ਨ ਲਾਉ ।ਛੇਤੀ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰੋ । ਸੁੱਕੀ ਲੱਕੜ ਨਾਲ ਤਾਰ ਤੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋਂ। ਪੈਰਾਂ ’ਚ ਖੜਾਂਵਾਂ ਪਾ ਕੇ,ਸੁੱਕੇ ਮੋਟੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਫੜ ਕੇ ਖਿੱਚੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਰਤੀ ਨਾਲ ਪੈਰ ਅਰਥ ਨ ਹੋਵੇ, ਹਰੇਕ ਘਰ ਲੱਕੜ ਦੀਆਂ ਖੜਾਵਾਂ ਹੋਣ,

ਜੇਕਰ ਸਵਿੱਚ ’ਚ ਇੱਕ ਤਾਰ ਲਾਈ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਤਾਰ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਰੰਟ ਵੱਜਦਾ ਹੈ ਵਰਖਾ ਸਮੇਂ ਟੈਲੀਵੀਜ਼ਨ ਦੇ ਏਰੀਅਲ ਦੀ ਤਾਰ ਅਤੇ ਕਰੰਟ ਵਾਲੀ ਤਾਰ ਕੱਢ ਦੇਵੋ। ਏਰੀਅਲ ਦੁਆਰਾ ਬਿਜ਼ਲੀ ਪੈ ਕੇ ਸਭ ਕੁੱਝ ਸਾੜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ।ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਉਸ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਮੰਜੇ ਤੇ ਨਹੀ ਪਾਉਣਾ, ਧਰਤੀ ਤੇ ਪਾਉਣਾ, ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਪਿਆਉਣਾ, ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ’ਤੇ ਸ੍ਰੀਰ ਦੀ ਸੁੱਕੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ । ਉਸ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ’ਚ ਦੱਬੋ । ਮਿੱਟੀ ’ਚ ਦੱਬਣ ਤੋਂ ਕਰੰਟ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਆਟੋ ਕੱਟ ਸਰਕਟ ਲਾਉਣੇ ਕਰਕੇ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਿਜਲੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ,ਹਰ ਘਰ ’ਚ, ਆਟੋ ਕੱਟ ਸਰਕਟ ਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਏ। ਅੱਗ ਲੱਗਣ ਜਾਂ ਕਰੰਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਮੇਨ ਸਵਿੱਚ ਦੁਆਰਾ ਛੇਤੀ ਬਿਜਲੀ ਬੰਦ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।ਡਰਾਈਵਿੰਗ, ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਸੰਪੂਰਨੰ।